

Encyclpedia for herbs
and the Propheticc medicine

تأليف

د. موسى الخطيب

الأستاذ بكلية الطب وخبير التغذية والأعشاب



الطبعة الأولى ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦م

الخطيب موسي ، موسوعة العلاج بالاعشاب الطبية و الطب النبوي=
encyclpedia for her bsand / the bropheticmidicine
تاليف / موسي الخطيب . ط١ ٢٠٠٦
دار الصفا و المروة للنشر و التوزيع ١٧ * ٢٤
ردمك 5 – 17 – 6168 – 977
العلاج النباتي – دوا ئر و معا رف
العنوان ديوي ٦١٥،٥٣٧٠٣

رقم الإيداع	٢٠٠٦ / ٨٠٣٣

الناشر

دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع
١٨٥ - شارع جمال عبد الناصر
نهاية نفق سيدي بشر
الإسكندرية ت: ٥٤٩٦١٠٧ - ف ٥٥٦٧١٣٤

الدار العربية للعلوم
القاهرة - شارع سيف الدين المهراني

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد للّه رب العالمين، خلق الإنسان في أحسن تقويم، وهيأ له ما يكفل له البقاء والاستمرار آمنًا على الأرض إلى يوم الدين، وأعانه على حياة الصالحين المتقين: بهدايته الصراط المستقيم، وإرشاده إلي ما يصلح الدنيا والدين؛ فَضَلّ بعض الناس عامدين أو جاهلين، ومن رحمته جعل لكل داء دواء: فأرسل لصلاح الروح الرسل والأنبياء، وجعل لقوامة العقول العلماء الأتقياء، ولصلاح الأبدان النطس والأطباء، فله الحمد سبحانه في السراء والضراء، ونسأله الصبر في البلاء، والعون على الأوجاع والأدواء، إنه سبحانه قادر على ما يشاء.

وبعد:

فإنه بنظرة متأملة واحدة إلى الجسم الإنساني يقف الناظر مذهولاً أمام النظام العجيب الذي خلقه اللّه فأحسن خَلْقَه حين جعل منه الحصن والهدف، وجيش الهجوم، وأعد الدفاع، ومعامل التقطير، ومعامل التكرير، ومعامل التوليد التي تعطي للجسم ما هو بحاجة إليه من أسباب الصحة والقوة: وذلك بما يحيط به من أسباب الحركة والغذاء في الأرض والهواء والماء.

لقد وجدت الأمراض والأدوية التي تصيب الإنسان منذ أن وُجد الإنسان نفسه، وبالمقابل جُهِّز البشر بمعامل دفاعية هائلة مازال العلماء يحاربون في استجلاء كنهها، وكشف غوامضها، واصطناع ما يشابهها، وليست عوامل الشفاء موجودة في الأدوية فقط، فلقد وهبنا اللّه تعالى برحمته ومَنّه الداء والدواء، ومن ثم فإن الدعوة إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج ليست دعوة إلى الخلف، وإنما هي دعوة إلى الأمام، إنها دعوة إلى استعمال الماء والهواء والغذاء والدواء النقي الطاهر الذي خلقه اللّه تبارك

وتعالى دون أية آثار جانبية، وهي دعوة الغرض منها كشف ما أودعه الله في الطبيعة، وما سخره الله لنا فيها من الخير، والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان، وهو أعلم بما يصلحها، حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا، وصفاء نفوسنا.

هذا وقد اعتقدت بعض الأوساط العلمية في البداية أن هذه العودة إلى الطبيعة ما هي إلا حالة تشوق إلى الماضي سَرْعان ما تزول، ولكن الحقيقة أن الناس في بلادنا - كما هو الحال في بلدان أخرى - يرفضون هذه الأعداد التي لا تحصى من الأدوية الكيماوية، التي لا تخلو من الأضرار الجانبية، وآثارها السيئة التي تجلبها إذا استعملت بكثرة، أو لفترة طويلة على صحة الإنسان، وبمرور الوقت أصبحت قائمة الممنوعات في ازدياد، ويومًا بعد يوم تنتشر الدعوات في أنحاء العالم محذرةً ومطالبة بالعودة إلى الطبيعة، وما أودعه الله فيها من آلاف النباتات والأعشاب الطبية الطازجة، والمفيدة في علاج الأمراض، ومطالبة بدراسة الطب الشعبي.

لقد نجح استعمال العلاج بالأعشاب الطبية والطب النبوي في علاج الإنسان لعدة أجيال متعاقبة، وبشكل خال من الآثار الجانبية، ومازال يتحدى الزمن، ويقدِّم العون لكل مَن يستعمله؛ لأنه خلاصة تجارب الإنسان منذ أول الخليقة وحتى الآن، وهو مع ذلك زهيد الثمن؛ فهو ينبت في أرضنا بمشيئة الحق تبارك وتعالى رحمة منه بعباده.

وهذا لا يعني أننا نرفض العلاج بالأدوية الكيماوية؛ لأنها قد تكون السبيل الوحيد لإنقاذ بعض الناس؛ إذ «لابُدَّ مما ليس منه بُدّ»، ولكنه يعني بالدرجة الأولى أن الطبيعة تحتوي على الكنوز الدوائية للحفاظ على الصحة، ولذلك أجد على الناس في أيامنا هذه أن يعرفوا كيف يستفيدون من هذه الكنوز، إن هذا الكتاب يمثل خطوة جادة على هذا الطريق، وهو قطرات جمعتها من كتب ومراجع شتى - بعضها أجنبية - في علم التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية في علاج الأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية، وعرضتها بأسلوب سهل يساعد على الاستفادة منه.

ولا يخفى أن العلاج بالأعشاب الطبية والطب النبوي يحتاج في أحيان كثيرة إلى مراجعة من يدلنا على الوصفات التي قد لا يسهل الحصول عليها إلا بواسطة استشاري أو خبير في هذا النوع الشائع من العلاج الطبيعي.

لقد أُعدَّ هذا الكتاب ليكون مرشدًا لك في العلاج بالأعشاب الطبية والطب النبوي في مختلف الأمراض، بأسلوب علمي طبي فريد، دونما إسفاف أو ابتذال؛ فهو يسير وفق منهج علمي، فضلاً عن أنه يمثل دعوة صادقة لكي يعود الإنسان إلى أحضان الطبيعة، ويهرب من التلوث الكيميائي الذي صنعه بيديه، يعود إلى جنة اللّه في أرضه؛ حيث الطبيعة الخالية من التلوث، ليعيش مرة أخرى في ظلالها مستعينًا بكل ما منحه اللّه فيها من الكنوز، مستفيدًا من الطب الشعبي، والرياضة البدنية، وطب الأعشاب؛ لكي يسترد قوته وعافيته، وتعود إليه لياقته ومناعته الطبيعية.

وختامًا أرجو أن أكون وُفقتُ فيه بما بذلت من جهد، وأن أكون قد ساهمت في تخفيف بعض الآلام عن كثير من المرضى الذين أعيتهم الأدوية الكيماوية المركبة، والتي قد تفيدهم من ناحية، وتضرهم من نواح متعددة، وأن أكون قد قدمت لبنة جديدة للمكتبة العربية، واللّه ولي التوفيق، وهو نعم المولى ونعم النصير.

المؤلف

دكتور/ موسى الخطيب

الأستاذ بكلية الطب

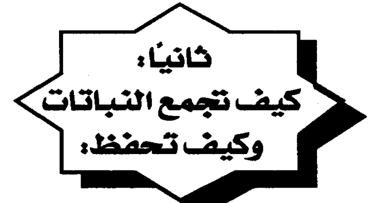
وخبير التغذية والأعشاب

إرشادات عامة
عند التداوي بالأعشاب الطبية والنباتات الطبية



نؤكد على أن استعمال النباتات في التداوي سلاح ذو حدين؛ فإذا لم يستعمل النبات الصحيح، ويحضر منه الدواء بالشكل الصحيح، ولم يتم التقيد بالمقادير المحددة؛ فإن ذلك سيؤدي إلى عواقب وخيمة.

ونؤكد أن للأدوية النباتية - إذا لم يحسن استعمالها - تأثيرات جانبية تكون ضارة في كثير من الأحيان؛ لذلك يجب الحذر والانتباه، وكذلك عدم الظن أن استعمال النبات إذا لم ينفع فهو لن يضر، لأن هذا خطأ شائع، وهو كلام لا يصح.



قبل الدخول في طرق جمع الأجزاء النباتية المستعملة في العلاج الطبي شعبيًا؛ فإنني ألفت النظر إلى الاختلاف الكبير في فعالية المواد التي تحويها هذه النباتات بسبب تأثرها بـ:

١) فترة جمع الجزء النباتي المستعمل (صيفًا- شتاءً- ربيعًا- خريفًا).

٢) الجزء المستعمل نفسه (ورق- جذر- ساق- زهر- ثمر- درنات- قشور وغيرها).

٣) عمر ذلك الجزء.

٤) اختلاف التربة والمناخ اللذين نما فيهما النبات.

٥) طريقة الحصول على الجزء النباتي وحفظه ... إلخ.

لذلك نرى أنه من الواجب على الشخص الذي يجني الأجزاء النباتية للاستعمالات الطبية أن يلم بكل وقت، وإلا فَقَدَ العنصر الدوائي أهميته كُليًا أو جزئيًا.

ونورد فيما يلي فكرة عامة عن أفضل الأوقات للحصول على كل جزء نباتي، ثم نبين بدقة أجزاء النبات، وطريقة الحصول عليها وهي في أوج فاعليتها خلال ذلك الوقت من السنة:

١- **الأزهار**: أفضل وقت لجنيها قبل تفتحها، أو بمجرد تفتحها.

٢- **الأوراق**: أفضل وقت لجمعها قبيل ازدهار النبات، وما بين الظهر والعصر.

٣- **البراعم**: قطف البراعم قبيل تفتحها مباشرة.

٤- **البذور**: تجنى بعد نضجها تمامًا.

٥- **الثمار**: تجنى بشكل عام قبيل أو عند النضج، حسب نوع الثمار.

٦- **الأخشاب**: عادة لا تستعمل الأخشاب طبيًا إلا بعد مرور سنين عديدة على نمو النبات.

٧- **القشور**: بشكل عام يفضل نزع القشور في فصل الربيع بالنسبة لأغلب النباتات.

٨- **الأجزاء التي تنمو تحت التراب**: أفضل الأوقات لجني هذه الأجزاء: فصل الخريف، بشكل كامل، أو شبه كامل.

ونحن نقول للمهتمين بهذا الموضوع: إن هناك طرقًا عدة ومتنوعة: منها ما يصعب فهمه وتطبيقه، ومنها ما هو سهل وفي متناول الجميع، لذلك، وحرصًا منا على عدم التطويل بشرح ما هو متشعب ومعقد رأينا أن نورد هنا طريقة لحفظ النباتات بواسطة تجفيفها فقط، دون التعرض للطرق الأخرى، لأنه باستطاعة أي إنسان أن يحصل على النباتات التي يندر أو يصعب الحصول عليها أو حفظها من مخازن العطارين الذين يبيعون كل أصناف النباتات محفوظة وبشكل جيد عادة، كما يمكن الحصول على النباتات المطلوبة من الصيدليات العشبية إن وجدت، حيث تنتشر هذه الصيدليات بشكل واسع في كثير من مدن العالم الآن.

وللفائدة نقول : إن كل طرق حفظ هذه النباتات للاستعمالات الطبية تعمتد على فكرة واحدة : هي منع الخمائر التي تصنعها خلايا النبات الحية من إتمام العمليات الكيميائية المعقدة في تلك الخلايا النباتية .

حفظ النباتات بواسطة التجفيف:

هناك عدة طرق - منها البسيط ومنها المعقد - لتجفيف الأجزاء النباتية ، وأسهلها فرد تلك الأجزاء النباتية فوق أرض نظيفة ، وفي جو حار أو دافئ قليل الرطوبة جيد التهوية ، لفترة من الزمن كافية لجفافها ، ثم تجمع في مكان جاف .

ويمكن جمع الأجزاء النباتية بشكل عقود وتعليقها في أكياس مصنوعة من القماش القطني ، أو في علب كرتون ، ويكتب عليها تاريخ حفظها ؛ لأن معظمها يفقد مفعوله بعد سنة من تجفيفه .

ثالثاً ملاحظات هامة

١) نكرر هنا أن المواد الفعالة في النبات الواحد تختلف قليلاً أو كثيراً متأثرة بعدة عوامل نذكر منها :

أ - نوع النبات :فلكل نبات أنواع مختلفة كثيرة (ومن ذلك المشمش مثلاً) .

ب - منبت النبات :فلكل تربة تركيب يختلف عن تركيب التربة الأخرى قليلاً أو كثيراً ، وهذا يؤثر بدوره على النبات بحد ذاته ، بالإضافة إلى تأثير العوامل الجوية المختلفة الأخرى .

ج - عمر النبات : فهناك من النباتات ما يختلف تركيبه بين سنة وأخرى .

د - فترة قطافه على مدار السنة .

هـ - طريقة تجفيفه وحفظه .

و - طريقة تحضيره للاستعمال .

٢) إن تأثير المواد الفعالة في النبات على بني البشر يختلف - قليلاً أو كثيراً - من شخص

إلى آخر : فبعض الناس يتأثرون بمادة معينة ، بينما نفس المادة لا تؤثر إطلاقًا في شخص آخر .

٣) فإذا وجد امرؤ أن نباتًا ما ، أو وصفة بعينها لم تفده ، عليه أن ينتقل إلى نبات آخر ، ووصفة أخرى لها المفعول نفسه ، ربما يجد فيها غايته المنشودة .

٤) في بعض النباتات المستعملة مواد سامة ، أو مواد تؤدي إلى حساسية من نوع معين ، لذلك فإذا أدت وصفات ما إلى أي إزعاج كان يجب إيقاف استعمالها فوراً ، والانتقال إلى نبات آخر له نفس المفعول ، لكنه يحوي مواد مختلفة .

٥) أوردنا مجموعة وصفات مختلفة لعلاج مرض واحد لأسباب عدة منها مثلاً : احتمال عدم توفر بعض النباتات في منطقة ما ، واحتمال عدم استساغة إحدى الوصفات ، أو عدم موافقتها لبعض الأشخاص ، وغيرها من الأسباب الأخرى .

طرق التحضير المختلفة

ولابد لنا من توضيح بعض طرق تحضير الوصفات التي يصادفها القارئ في كل كتب العلاج بالأعشاب الطبية .

١ـ عصير الأعشاب والنباتات الطبية : يُحضر العصير بفرم النبات الغض في مفرمة اللحم ، أو يُدق في جرن حجري ، ثم يُصفّى العصير في قطعة من الشاش ، ويُعصر باليد ، أو بواسطة المكابس الخاصة .

٢ـ شراب الأعشاب والنباتات الطبية : يُصنع بطبخ العصير المستخرج كما ورد سابقًا ، مع العسل (وهذا أفضل) أو مع السكر .

٣ـ مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية : يحضر بدق الأعشاب الجافة في أجران من الفخار أو الحجر إلى أن يصبح ناعمًا تمامًا .

٤ـ شاي الأعشاب والنباتات الطبية : يُحضر بثلاث طرق :

أ- طريقة النقع : Maceration: يُوضع النبات الجاف في كمية من الماء البارد من (٥-٧) ساعات ، ثم يصفى منه الماء مثل طريقة المستحلب (الشاي) : Infusion

ب- أو يوضع النبات في إناء فخاري (غير معدني) وتضاف إليه الكمية اللازمة من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يُغطى الإناء ويترك ويصفى بعد ١٠-١٥ دقيقة.

جـ- طريقة الغلي Mecatiom: يوضع النبات في الماء البارد ثم يسخن إلى درجة الغليان لمدة طويلة أو قصيرة، وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي لمدة (١٠) دقائق ويصفى بعدها.

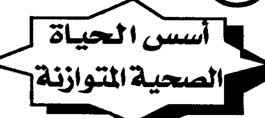
الجرعة العلاجية (الطبية)

وتعني مقدار الدواء المقنن للمرة الواحدة من قبَل الطبيب، فالمقدار الأقل منه لا يعطي مفعوله، كمَا أنَ المقدار الأكثر قد تكون له عواقب وخيمة جداً- خصوصاً في الأدوية السامة- لذا يجب على المريض أن يتقيد دائما بمقادير الجرعات العلاجية للأعشاب والنباتات الطبية، والأدوية الكيماوية أيضاً.

وفي كتابنا هذا سوف نذكر الجرعة الطبية لكل عقار، التي تناسب الرجال البالغين الأصحاء البنية، أما الرجال ضعيفو البنية، أو الذين هم دون العشرين، أو تجاوزوا سن الستين، أو النساء فيكتفون بثلثي الجرعة المذكورة، أما الأحداث الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ - ١٤ سنة فيكتفون بنصف الجرعة، والأطفال دون السابعة من العمر يكتفون بربع الجرعة أو ثمنها تبعا للسن.

وإذا وجد القارىء أننا لم نذكر الجرعة لعقار ما، فجرعته تكون دائماً ملء ملعقة طعام على فنجان كبير من الماء- ربع لتر لعمل الشاي، والشاي المصنوع من الأعشاب بأية طريقة من الطرق السالفة الذكر يؤخذ في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام على الريق، وإذا كان المطلوب ثلاث مرات في اليوم فيؤخذ للمرة الثانية قبل ساعة من الغذاء وللمرة الثالثة عند النوم، أي دائماً عندما تكون المعدة خالية من الطعام.

وقد يكون المطلوب استهلاك الكمية المقننة من الشاي على دفعات متعددة أثناء النهار، وفي هذه الحالات يؤخذ منه في كل مرة ملعقة صغيرة فقط، والشاي ذو الطعم المرّ أو الكريه يستحسن تحليته بالعسل أو سكر النبات، ولا يحلى مطلقاً بسكر الأكل العادي.



الإنسان وحده هو المسئول مباشرة وبالدرجة الأولى عن صحته، فليست الغاية إذا إضافة بعض السنوات إلى العمر، بقدر ما هي منح المزيد من الحياة له، إن الصحة السليمة والمعافاة يمكن أن ترتبط إلى حد بعيد بنمط حياة معين، وهناك عوامل أساسية تسهم في الوصول إلى هذا الهدف : -

* تناول ثلاث وجبات طعام في النهار، وفي أوقات منتظمة.
* تناول طعام الإفطار كل يوم.
* القيام بتمارين رياضية بدنية مرتين أو ثلاثا في الأسبوع.
* النوم بانتظام من سبع إلى ثمان ساعات يومياً.
* الحرص على عدم زيادة الوزن.
* الامتناع عن شرب الكحول (الخمر).
* تحاشي التدخين، والحد من القهوة والشاي.. (التلوث الذاتي).
* التخفيف من التوتر العصبي والإرهاق.

❁ ❁ ❁



الفصل الأول

أمراض العين
وعلاجها بالأعشاب
والنباتات الطبية
والطب النبوي

الفصل الأول
علاج الرمد والتهاب العين

أولا: الرمد الحبيبي:

الرمد

مرض فيروسي متعدد الأنواع؛ ففيروس الرمد الحبيبي في الشرق الأوسط يختلف عن مثيله في الشرق الأقصى، أما أوروبا فتخلو من هذا، وقد انتقل إلى أميركا بواسطة الجنود العائدين من معارك الحرب العالمية الثانية، وكذلك من أفريقيا.

يبدأ في مرحلته الأولى بدموع وتهيج، ويشعر المصاب وكأن في عينيه حبات رمل، وتغزر الدموع في المرحلة الثانية، وتظهر في باطن الجفون حليمات دقيقة.

وهو مرض خطير يحتاج الشفاء منه إلى وقت طويل، وجهد شاق؛ إذ بعد ذلك يبدأ بظهور تليفات في الجفون، ولايلبث التليف أن يعم أغشية الجفون، ويظهر إفراز قيحي (عمص) لزج يجمد عند منبت الأهداب، وكثيرا ما يؤدي هذا المرض إلى الإصابة بـ«الشعرة» التي تعتبر مثارا للقروح بعد زوال الحبيبات؛ لأنها تجذب بعض أهداب الرموش إلى الداخل مسببة تهيج القرنية عند الاحتكاك بها.

إنه مرض خطير قلما تسلم منه العينان؛ لأن مضاعفاته تبقى ولا تزول، ولأن هذه المضاعفات تسبب الآلام، وتعرض العينين لشتى الأسقام.

الوقاية:

أهم وقاية يأخذ الإنسان بها نفسه تطبيق أساليب النظافة، وإبادة الذباب، وتجنب لمس العين بحكم العادة، وتجنب فوط الغير، وفراش الغير، ووسائد الغير.

ثانيا: الرمد الربيعي:

أو التهاب الملتحمة كما يُسمَّى أحيانا، وهو أكثر أمراض العين شيوعا، وتسببه الجراثيم والحمَّات الراشحة (الفيروسات) والأجسام الغريبة (Foreign bodies)، وأشعة الشمس، كما قد يكون السبب تحسسيا.

يظهر هذا الالتهاب باحمرار الملتحمة على السطح الداخلي للجفون، وفوق الصلبة، مع زيادة المفرزات الدمعية، وفي الالتهابات الجرثومية تتشكل مفرزات قيحية، ويحدث هذا النوع في الجو الدافئ إبان الربيع، وفي فصل الصيف، أما المعالجة فتتوجه نحو السبب، ويفيد غسل العينين بالماء الفاتر عدة مرات يوميا في تخفيف الحالة.

ثالثا: الرمد الصديدي:

سببه جرثومة تنتقل بواسطة الذباب أو المصافحة، أو استعمال فوط المصاب، أو النوم في فراشه، وهو مرض خطير: تتقرح أثنائه القرنية فتخلف غشاوة، وكذلك نقطة في القرنية، وينطفئ البصر على الأرجح.

أعراضه:

تورم الجفون واحمرار العينين، وانهمار الدموع التي تختلط بشيء من الدم، ثم يتكاثر الورم، والإفراز الصديدي، وإذا ما كتب للعين الشفاء فإن الإفراز يبدأ في التناقص، والأعراض تبدأ في الانحسار، والعلاج من هذا المرض هين ومضمون النتيجة بشرط أن يبدأه المصاب فورا.

علاج الرمد والتهاب العين

١- أفسنتين (دمسيسة) Atremisia Absinthium

يُعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب، أو تكحيلها بعود زجاجي برهم الأفستين، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق للتخمير قبل استعماله.

أما المرهم فيعمل بمزج (٣) جرامات من عصير الأفستين الغض، وذلك بهرس العشبة وعصرها بقطعة من الشاش، مع ثلاثين جرامًا من العسل.

٢- حشيشة الرمد Euphrasia Officinalis تقوي عيون الشيوخ التي تصاب بوهن الشيخوخة؛ فتدمع وتحمر أجفانها، وذلك بغسلها بالمستحلب، وكذلك

العيون التي تتعرض لدخان أو غازات مسيلة للدموع وتلتهب أجفانها، والعيون الرمداء في النقاهة من الحصبة.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة نصف ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويستعمل بعد تصفيته فاتراً للغسل أو التكميد ثلاث مرات في اليوم.

وكمساعد للعلاج الخارجي السابق الذكر، يؤخذ مقدار ربع ملعقه صغيرة من مستحلب العشبة «الأزهار والأوراق» (مرتين - ٤) مرات، أو يشرب فنجانين من المستحلب في اليوم.

٣- **كمون (سنوت)**: تُغسل العيون المتقيّحه (رمد) بمغلي الحبوب، وذلك بغلي مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان ماء.

٤- **هندباء برية** Cichorum Intybus: يعالج الرمد بتكميد العين بمغلي الجذور، ويُعمل بغلي ٢٠ - ٣٠ جرام من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

٥- يستخرج **زيت القرنفل** ويقطر منه في العين يشفيها من الحمرة والالتهاب.

٦- تقطع **الهندباء البرية** (كامل العشب) مع جذورها، وتنقع في الماء البارد لمدة أربع وعشرين ساعة، ثم يصفى ويستخدم غسولا للعين.

٧- يغلى كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق **جذور الشمر** ويترك لعدة دقائق، وعندما يفتر يصفى ويستعمل فاتراً بشكل كمادات، أو غسول للعين.

٨- يستخدم مستحلب (شاي) **أزهار البابونج** كغسول للعيون المصابة - خاصة الصديدي منه - ويعد المستحلب بغلي ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الأزهار إلى كل لتر من الماء الساخن.

المياه البيضاء، أو إعتام العين:

يصيب عادة كبار السن ؛ وهو مرض يقل فيه البصر تباعا إلى أن ينطفيء، بعد أن تغشى الضبابية عدسة العين، وكذلك المادة المعتمة، ويبدأ كما هو معروف ببقعة غائمة في عدسة العين إن أُهملت طويلا تصبح الجراحة أمرا محتما، لا مفر منه.

علاج المياه البيضاء (الكتاركتا) (Cataract):

١- تقطر العين بمزيج من عصير البصل وعسل النحل بأجزاء متساوية لكل منهما.

٢- عصير القرع إذا اكتحل به وقطر منه في العين فإنه يفيد في علاج المياه البيضاء.

٣- يُعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قطارة عيون، ويقطر منه للعينين قبل النوم.



ورد عن النبي ﷺ أنه قال: «**الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين**»(١) صدق رسول الله ﷺ وكان العرب قديما يعتمدون على مائها كثيراً في معالجة أمراض العين، ويعتبرون الاكتحال به من أصلح الأمور كذلك، وقد وصف الطبيب العربي (ابن ماسويه) طريقه استخلاص الماء من الكمأة؛ تغسل حبات الكمأة وتقشر دون تقطيعها، وتسلق كاملة بالماء حتى النضج، ثم تشطر كل حبة إلى شطرين، ويعصر ماء كل شطر على حدة، ثم يكتحل به، أو يقطر مباشرة في العين: من أربع إلى ست مرات في اليوم.

وهي نافعة للرمد وظلمة وارتخاء الجفون، وتزيد من حدة البصر، وتحمي العين من الأمراض.

* يدهن بزيت الحبة السوداء الأصداغ بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

(١) رواه البخاري (كتاب الطب) باب «المن شفاء للعين»

ولجميع أمراض العين

يتم الاكتحال بالعسل صباحًا ومساءً قبل النوم، مع تناول ملعقة يوميًا، وقد أزال هذا العلاج مرض «التراكوما» وشفي المريض، وذلك عن تجربة.

* وقد روي في حديث مرفوع ـ الله أعلم به ـ: «**علاج الرمد: تقطير الماء البارد في العين**»؛ وهو من أكبر الأدوية للرمد الحار: فإن الماء دواء بارد يُستعان به على تبريد حرارة الرمد، إذا كان حاراً، ولهذا قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه لامرأته زينب ـ وقد اشتكت عينها ـ: لو فعلت كما فعل رسول الله ﷺ، كان خيراً لك، وأجد أن تُشفى: تنضحين في عينك الماء، ثم تقولين: «**أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا**»[1].

● **دهان للرمد الحبيبي:** يخلط بياض بيضة واحدة مع عصير الصبار الأخضر الطازج، ويُستعمل دهاناً للجفنين قبل النوم.

● **لعلاج دمامل الجفون:** يقطع فص ثوم قطعاً صغيرة ثم يُهرس جيداً، ويستعمل دهانا فوق الجفن المصاب.

التهاب الغدد الدهنية في جفن العين (شحاد):

التهاب يصيب غدة شحمية (دهنية) أو أكثر، تلك الغدد المتاخمة للجفون، ويصبح الجفن من جراء هذا الالتهاب مستحكا ومنتفخا.

ولعلاج شحاذ العين تستخدم الوصفات التالية:

١ - بتعريض الجفن المصاب لأبخرة مغلي شيح أزهار البابونج، ويجب أن يكون التعرض لأبخرة شيح البابونج عدة مرات.

٢ - يغلي مقدار حفنة من فروع نبات الكنباث[2] في ربع لتر من الماء لمدة نصف ساعة، وخلال فترة الغليان تتعرض الأجفان المصابة للبخار الذي يتصاعد من المغلي بهدوء،

(١) أخرجه أبو داود وابن ماجه، والحاكم في صحيحه.
(٢) كنباث الحقول: يُسَمَّى ذنب الخيل.

ودون إلحاق الأذى بالعين من الحرارة المرتفعة، وبعدما يفتر المغلي يصفى وتعمل كمادات فوق العين بواسطة قطعة من الشاش المعقم، كما تغسل به العين جيدًا، ويكرر العمل مرتين يوميًا حتى يتم الشفاء.



* البصل.
* البقدونس.
* الجزر.

* التمر (سبع تمرات كما أوصى النبي على الريق) ويفضل تناوله صباحًا مع كوب من الحليب، فإنه يحفظ رطوبة العين ويزيد بريقها.

● **لتقوية النظر:** يُشرب عصير جزر عليه ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون مع غسل العينين بمغلي الشمر صباحًا، وكذلك أكل البقدونس - خصوصا عند الشيوخ - لاحتوائه على كمية وافرة من طليعة الفيتامين أ (vitA) وفيتامين ج (vitC)، وكذلك الفوسفور والكالسيوم، ويفيد أيضا أكل البصل - دون إفراط في تقوية النظر؛ لوفرة الفيتامينات والمعادن السالفة الذكر.

أهداب العين: إطالة أهداب العيون وتقويتها تدهن بزيت الخروع كل يوم مساءً ولعدة شهور (ويمكن استعمال زيت اللوز أيضًا).

لإزالة أوجاع العين: يُمزج التمرهندي والزعفران مع ماء الورد ويستعمل قطرة للعين.

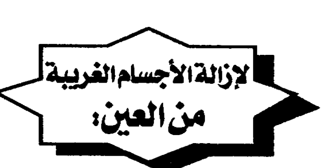
لعلاج العشى الليلي: يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون، مع إمرار معجون الزنجبيل بعسل النحل على العينين يوميًا قبل النوم.

لمعالجة احمرار العين: يمزج التمر هندي مع قليل من الماء، وتُستعمل العجينة دهانًا للعينين والجفنين قبل النوم.

معالجة أمراض العين بدون دواء:

تتميز التهابات ملتحمة العين (Congunctivitis) بظهور احمرار في بياض العين، وكثرة الدموع وانتفاخ الأجفان، وتتألم العين من وصول النور إليها... ويُعمل حمام بخاري مع البابونج للوجه، كما تغسل العين مراراً بمستحلب البابونج الفاتر، وتُعمل لفات رطبة حول العنق لتنشيط الدورة الدموية.

أما التهابات الغدة الدهنية في جلد الجفن فتُعالج بوضع كيس صغير مملوء بالبابونج بعد تسخينه فوق البخار، أو تستعمل حوضًا ثلثه لبخة ساخنة من بذور الكتان، وبعد انفجار الدمل (Style) وخروج القيح منه تُعمل فوقه كمادات بمستحلب البابونج.



يُستعمل مغلي أوراق المريمية كغسول جيد للعيون، ويُعمل من ملعقة كبيرة من المريمية تُغمر بكوب من الماء المغلي، وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق وهي مغطاة، ثم يُصفى ويُستعمل.

* تؤخذ بذرة كتان وتوضع بين مقلة العين وجفن العين، وبهذه الطريقة يظهر الجسم الغريب للرؤية بسرعة، ويمكن إخراجه بسهولة.

أما بذرة الكتان فيمكن بعد ذلك إخراجها من العين بسهولة، وذلك بأن تسحب الجفن بواسطة الرموش عن مقلة العين.



أحسن ما تُعالج به الكدمة حول العين هو أن يُوضع عليها التفاح المبشور، ويُستعمل كالتالي:

تؤخذ تفاحة وتُبشر بشراً ناعمًا، ثم توضع في قطعة شاش، ثم توضع فوق العين لمدة نصف ساعة.

إجهاد العين:

إجهاد العين يتسبب من أمور عدة:

١ ـ استعمال العينين استعمالا خاطئًا.

٢ ـ تسمم الدم وتلوثه. ٣ ـ القلق على الصحة المعتلة

ولعلاج إجهاد العين تستخدم الوصفات التالية :

* **سذاب مزروع (فيجن)** : الحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق، تعيد النشاط والقوة للعيون المُجْهدة من العمل : (عيون الخياطين، والرسامين، والعاملين بالمجهر "ميكروسكوب" كأطباء المختبرات وعمالها وغيرهم).

ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة «أي جرام واحد» لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

* **للرمد وإجهاد العين**: تُستعمل الأكياس المملوءة بالزعتر الساخن على شكل مكمدات موضعية.

وصفة للعين المجهدة: احتفظ في ثلاجتك بزجاجة ماء ورد . . وعندما تشعر بإجهاد العين امزج مقدار ملعقتين كبيرتين من ماء الورد بمقدار مساو من الماء البارد أو المثلج، اغمس قطعة قطن في هذا المزيج وامسح بها المنطقة التي حول العينين لتشعر بالانتعاش والارتياح.

* **إجهاد العين الناتج عن البقاء لفترة طويلة أمام الكمبيوتر** : تعالج بالاسترخاء في مكان هادئ مع وضع كمادة من شاي البابونج البارد على العين، ويفيد أيضًا في تخفيف الورم أسفل العين.

لعلاج التهاب ملتحمة العين:

التهاب ملتحمة العين أو التهاب باطن الجفن: هو التهاب يصيب الجفن من باطنه فينتفخ، ويشعر صاحبه من جراء ذلك بالحرقة، ويشعر صاحبه أيضا أن في العين حبات رمل، وقد تحدث النوبة جراء التعرض للدخان والريح والغبار، والذرات الكيميائية المشبع بها الهواء، والضوء الشديد السطوع، بيد أن السبب الأول والرئيس هو الأخطاء الغذائية والنقص النابع من هذه الأخطاء ونقص فيتامينات (أ، ج) والأملاح المعدنية.

* يُستعمل مغلي البقدونس «سرفيل» على شكل قطرة أو مكمدات، وذلك بأن تؤخذ نقطتان من عصير البقدونس الطازج وتقطر في العين، وتُستعمل هذه القطرة ٣ - ٤ مرات في اليوم.

أما المكمدات فتُعمل من (١-٢) ملعقة شاي من البقدونس الجاف ثم تُغمر في ($\frac{1}{8}$) لتر من الماء المغلي، ويُغطى المغلي ويُترك منقوعا مدة (١٥) دقيقة.

يُصفى ويُستعمل على شكل كمادات عدة مرات في اليوم؛ وذلك بأن تؤخذ قطعة شاش نظيفة وتغمسها في مغلي البقدونس، ثم تضع قطعة الشاش فاترة على العين لمدة (٥-١٠) دقائق.

● **خس:** تؤخذ بعض أوراق الخس النظيفة وتوضع في قليل من الماء المغلي حتى تُصبح لينة، يصفى ويُستعمل الماء على شكل كمادات عدة مرات في اليوم كما سبق وصفه في البقدونس كعلاج جيد لالتهاب ملتحمة العين.

لتحسين الحواجب والرموش:

* يخلط قليل من الكحل الجاف مع قليل من محلول الصمغ العربي وقليل من ماء الورد الدافئ، وبعد أن يبرد المزيج تُغطس فيه الفرشاة وتدهن بها الحواجب والرموش.

كحل جاف لصحة الجفون:

يُؤخذ (٨) جرام لبان دكر مع (٤٠) جرام كافور ويُحرق على قطعة من الخزف على نار قوية، ويُغطى بفنجان كبير لتجميع الهباب المتصاعد من الحريق ثم يُجمع الهباب، ويحتفظ به في زجاجة جافة للاستعمال اليومي العادي.

لعلاج ظلمة البصر والغشاوة:

يُؤخذ كبد ماعز فور ذبحه، ويوضع عليها زنجبيل مطحون، ويُترك لمدة (ربع ساعة)، ثم يُكشط ويُجفف الزنجبيل حتى يجف تمامًا، ويُكحل منه للعين يوميًا حتى يتم الشفاء بإذن اللّه تعالى.

* إذا أصابت العين رضة، أو كان بها حرارة زائدة، أو ورم، تسحق كمية من ورق الفجل، وتوضع على العين على هيئة لبخة لمدة ٣ ساعات، ويداوم على هذا العلاج عدة مرات.

لمعالجة الإكزيما: ولا سيما في الأجفان، وسقوط شعر الأجفان، تُفرم بصلة كبيرة، وتُقلى في فنجان قهوة زيت زيتون حتى تُصبح نظير الفحم، ثم تُصفى، ويدهن

المكان المصاب مرتين يوميًا، وبعد ١٥ يومًا ينبت الشعر، وتُشفى العين من الإكزيما وهذا الزيت ينفع في علاج جميع الحبوب التي تظهر في الجسم.

لمعالجة أهداب العين والعمل على إنباتها:

تُحرق عدة نوى تمر «بذر العجوة» وتُدق ناعمة، وتُنخل ويُكحل بها العين فتزيد أهداب العين وتنبتها.

عيناك جوهرة فحافظ عليها

إن حساسية العين تتطلب عناية خاصة، اطلب المساعدة الطبية عند ظهور أي من العلامات الخطرة التالية:

١ - أي جرح يشق أو يجرح مقلة العين: يجب تغطية العين برباط نظيف، والسعي للحصول على المساعدة الطبية فورا.

٢ - ظهور بقع رمادية أو بيضاء مؤلمة في القرنية مع احمرار حولها (قرحة في القرنية).

٣ - ألم شديد داخل العين ينتج عنه التهاب في القزحية، أو بسبب الماء الأسود (ارتفاع ضغط العين).

٤ - اختلاف حجم بؤبؤ العين (إنسان العين) أو الحدقتين مع وجود ألم في العين، أو في الرأس[1].

٥ - ضعف البصر في إحدى العينين أو كلتيهما.

٦ - أي التهاب في العين، أو احمرار ملتهب، لا يزول بعد خمسة أو ستة أيام من المعالجة بواسطة مرهم يحتوي على مضادات حيوية.

---

(١) اختلاف حجم إنسان العين (بؤبؤ العين) قد ينتج عن تلف في الدماغ، أو على أثر جلطة دماغية، أو جرح في العين، أو بسبب التهاب القزحية، أو الماء الأسود، على أن بعض الاختلاف في الحجم قد يكون شيئًا طبيعيا في بعض الحالات النادرة.

قليل من كثير:

هذا قليل من كثير . . فأمراض العيون أكثر من أن تُحصى . . أكثر من أن تُحصر . . أكثر من أن تُوضع في نطاق .

هذه الجوهرة - العين - يجب أن نرعاها . . أن نحميها . . أن نحافظ عليها ؛ فهي حياتنا . . هي سعادتنا . . هي فرحتنا .

هذه الجوهرة - العين - يجب أن تبقى متألقة مشرقة . . يجب أن تبقى متأججة ما بقي في أجسامنا حياة وقلب خافق .

وإلا متى انطفأت فإن الحياة تنطفئ، مهما قيل ، ومهما يقال عن سعادة الكفيف ، وأمل الضرير ، وأحلام الأعمى .

* * *



الفصل الثاني

أمراض الأنف والأذن والحنجرة

وعلاجها بالأعشاب الطبية

والطب النبوي

الفصل الثاني
أمراض الأذن والأنف والحنجرة



يحدث التهاب اللوزتين في أحيان كثيرة من جراء البرد، أو عدوى الزكام.

ومن ظواهر التهاب اللوزتين: تورم اللوزتين، وخز في الرقبة، أو صعوبة في البلع، والحالات الصعبة من التهاب اللوزتين أصبحت اليوم من اختصاص الطبيب.

وللوقاية من التهاب اللوزتين:

* تجنب الإرهاق في العمل مع عدم التغذية الكافية.

* تجنب شرب الماء المثلج صيفًا أو شتاءً، واكتف بالماء البارد. . ورحم الله أيام كنا نشرب من القلة؛ فماؤها كان صحيا للغاية بصورةَ أكبر بكثير من ماء الثلاجة.

* تجنب تقبيل الأطفال الصغار والرضع حتى لا تنقل إليهم العدوى. . وقد أعجبني صديق لي كان يضع على سرير طفله الوليد ورقة كتب عليها: «إذا كنت تحبني فلا تقبلني».

أما الحالات الخفيفة الظاهرة من التهاب اللوزتين فيمكن أن تفيدها الوصفات التالية، أو يمكن استعمالها بالإضافة لمعالجة الطبيب كعلاج مساعد.

***خبيزة**: يُضاف ملعقة كبيرة من أوراق وزهور الخبيزة المجففة إلى كوب ماء يغلي على النار لمدة دقائق، ثم يُصفى ويستعمل غرغرة وهو ساخن عدة مرات كل يوم، ويستمر على فعل ذلك حتى يتم الشفاء إن شاء الله.

* **الباذنجان**: تشوى ثمرة باذنجان متوسطة أو كبيرة الحجم، وبالطريقة الممكنة حتى النضج التام، ثم تقسم إلى شريحتين، وتوضع على العنق من الخارج وهي ساخنة:

كل شريحة فوق منطقة اللوز الملتهبة، وتثبت بواسطة رباط قطني مريح، وتترك لمدة ست ساعات، ثم تبدل بغيرها ثلاث إلى أربع مرات كل يوم حتى يتم الشفاء بإذن اللّه، ويستحسن مرافقة هذا العلاج بغرغرة مطهرة (كالوصفة السابقة مثلاً).

* **حلبة**: يُغلى نصف لتر من الماء ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، ويترك يغلي لمدة دقيقتين، ثم يُصفى ويُستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم، مع مراعاة حفظ السائل في الفم مدة ثلاث دقائق كل مرة، ويستمر على العلاج حتى الشفاء التام بإذن اللّه.

ملحوظة: تفيد هذه الغرغرة أيضًا في حالة الإصابة بمرض الدفتيريا.

* **الماء والملح**: تُوضع كمية من الماء في إناء مناسب، ويُضاف إليها مقدار كاف من أوراق الشاي الجاف، وتُغلى على النار لمدة دقائق، ثم تُصفى ويُضاف إليها قليل من الملح ويحرك جيدًا، ويُستعمل غرغرة وهو ساخن للفم والحنجرة، ويكرر: من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

* **الصفصاف**: مغلي قشور الصفصاف تحتوي على مركبات لها تأثير مضاد للالتهاب، ومسكن للألم وأهمها مركبات السالسيلات، ويحضر المغلي بنقع مقدار عشرة جرامات من قشور أغصان الصفصاف الجافة، والتي يزيد عمرها عن أربع سنوات - حيث تكون فاعليتها في أعلى درجاتها - في لتر من الماء، ويُترك منقوعًا باردًا عدة ساعات، ثم يُغلى لفترة ويُستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم؛ فيساعد على مقاومة الالتهاب ويُسكن الألم، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام بأمره تعالى.

* لعلاج التهاب اللوز توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة، مع غرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يوميًا.

* **للأسنان وآلام اللوز والحنجرة**: مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة، مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يوميًا، والدهن بزيت الحبة السوداء للحنجرة من الخارج والتحنيك للثة من الداخل.

أو تفاحة آدم:

الحنجرة

هي هبة اللّه للإنسان ليتكلم بها ويتخاطب، ويتفاهم مع غيره من بني البشر.

تتكون الحنجرة من تسع قطع من الغضاريف: ثلاثة منها مزدوجة؛ وهي الصغيرة حجما، وثلاثة منها مفردة؛ وهي الكبيرة الظاهرة من الخارج، وأكبر هذه الغضاريف هو ما نسميه تفاحة آدم؛ وهو غضروف يشبه إلى حد كبير الكتاب المفتوح إلى الداخل، وتبرز زاويتها العليا إلى خارج الرقبة محدثة بروزا مميزا في الرجال عن النساء.

وبين هذه الغضاريف ووسطها عضلات وأعصاب تتحكم في حركة وترين مشدودين وسط الحنجرة، يتحركان تحت تأثير عمود هواء الزفير الصاعد من القصبة الهوائية إلى الخارج، ويرتطمان ببعضهما محدثين الصوت المطلوب على الارتفاع المطلوب في الإنسان.

لعلاج بحة الصوت

* **زيت السمسم (السيرج)**: أفضل الأدوية لعلاج الحنجرة فهو يساعد كثيراً في التخلص من البحة، ويريح الحنجرة المرهقة، وخير وسيلة للحصول على فائدته كاملة أن يلعق بواسطة اللسان مقدار ملعقة صغيرة عدة مرات كل يوم، وإذا لم يتوفر زيت السيرج يمكن الاستعاضة عنه بالطحينة التي تستخرج من زيت السيرج أصلاً؛ حيث يلعق مقداراً من الطحينة عدة مرات كل يوم.

* **جذور السوس (العرقسوس)**: الشراب المحضر من جذور نبات العرقسوس من أحسن المواد التي تعالج بحة الصوت، والتهاب الجزء العلوي من جهاز التنفس، وتسكين السعال.

ويحضر هذا الشراب كما يلي: يُغلى مقدار كوب من الماء ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من المسحوق الناعم لجذور العرقسوس المجففة، ويُترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يُصفى ويُشرب، ويكرر ذلك مرتين كل يوم، مع ملاحظة أن شرب العرقسوس لا يوصى به للمصابين بارتفاع الضغط الشرياني.

• **لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم:** تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون ١ : ١ : ٣ مع شرب مغلي الينسون مُحلًّى بسكر نبات.

• **لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية:** نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس، وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

الدفتيريا: تبدأ عوارض هذا المرض كما يبدأ الرشح، مع ارتفاع الحرارة، وصداع وحُرقة في الحلق، وقد يتكون غشاء أصفر اللون، ويميل إلى الرمادي في القسم الخلفي من الحلق، وأحيانا داخل الأنف أو على الشفاه، وقد ينتفخ عنق الطفل وتكون رائحة تنفسه رديئة جدًا.

* **ثوم**: يوجد في الثوم مادة فعّالة جدًا تقتل جراثيم الدفتيريا في دقائق معدودة، وعليه يمكن القضاء على هذه الجراثيم إذا تجمعت في اللوزتين خلال خمس دقائق بمضغ فص أو فصين من الثوم ببطء شديد، وبذلك يطهر الفم، وينقيه من تلك الجراثيم (ويمكن أن يُستعمل الثوم بلعًا إذا تعذر قضمه).

يظل مفعول الثوم ضد الجراثيم بعد انتهاء مضغه أو بلعه لعدة ساعات بسبب نفاذ المواد الفعالة فيه إلى الدم، واستمرار تصاعدها مع هواء الزفير لفترة طويلة.

* **حلبة**: الحلبة مفيدة جدًا لعلاج الدفتيريا (راجع التهاب اللوزتين).

* **الليمون**: عصير الليمون الحامض يعالج مرض الدفتيريا: لأن عصير الليمون له مفعول مبيد ضد هذه الجراثيم، وعليه يمكن استعماله لعلاج المرض، ولذلك تعصر ليمونة ناضجة في كوب ماء فاتر وتستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم، على أن يُترك السائل في الفم، ويمكن أيضًا شرب كمية منه بعد إجراء الغرغرة، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء بأمر اللّٰه.

* **بصل**: يُفرم البصل ويُسخَّن تسخينًا جافًا على نار هادئة ثم يُوضع لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلي يوميًا، ويمكن لصقها بضمادة من الشاش، مع أخذ عصير البصل بالليمون بالماء الدافئ صباحًا ومساءً.

ملحوظات: احم أطفالك من السعال الديكي والتيتانوس والدفتيريا بإعطائهم الطعم الثلاثي؛ اعمل على أن ينالوا أول تلقيح في شهرهم الثاني.

* إذا بدأ اختناق الطفل وازرق لونه حاول أن تزيل الغشاء الأصفر عن حلقه بواسطة قطعة قماش ملفوفة.

* الدفتيريا مرض خطير، ويمكن منع حدوثه بسهولة بواسطة التطعيم الثلاثي؛ تأكد من تطعيم أطفالك ضد هذا المرض.

الزكـــام: الزكام والرشح مرض منتشر مألوف حتى إنه لا يحتاج إلى طبيب لتشخيصه، وأعراضه الظاهرة هي احتقان أو ثقل في الرأس، والحمى التي قد تصل فيها درجة حرارة الإنسان إلى ٣٩°، وألم في الحلق . . بحة في الصوت . . سعال في الصدر، ويسيل من أنف المريض مخاط سائل يحتاج معه إلى كثير من المناديل، وتحمر العينان وتتهيجان، وتضعف في المصاب حاستا الشم والذوق، وقد تظهر على المصاب أعراض سعال من أعماق الصدر نتيجة التهاب الشعب الهوائية (Bronchitis)، وعليه في هذه الحالة أن يستشير الطبيب دون تأخير، وإليك بعض الوصفات التي تفيد في معالجة الرشح والزكام:

* اذهب إلى البيت والزم الفراش إلى أن تشعر بالتحسن، وهذه هي أفضل وسيلة للتخلص من الصداع الشديد وسعال الصدر.

* خذ حماما من الماء الحار، ثم أَعْقِبْهُ بحمام من الماء البارد، وافرك الجلد لتقويته وزيادة الدورة الدموية فيه.

* استنشق البخار مع إضافة (فكس فافورب) للبخار ليجعله مقبولا لدى المصاب.

* اغسل القدمين بالماء الحار، ثم ضع القدمين في الماء الحار لمدة تتراوح بين (١٥ - ٢٠) دقيقة؛ فإن ذلك يسحب الاحتقان من الرأس، ويخفف تهيج الجيوب الأنفية (Sinusitis)

* الكمادات الحارة مفيدة جدا في معالجة العضلات والمفاصل، ويجب الانتباه كيلا يحترق الجلد.

* **تقـوية المناعـة:** يستطيع الإنسان أن يقوي مناعته ضد الرشح بالعيش الصحي والإقلاع عن العادات الضارة أو تغييرها: مثل تناول الطعام في أية مناسبة، وفي غير أوقاته؛ فإن ذلك يضعف المناعة، ويفسح المجال لدخول الفيروس إلى الجسم - التدخين - النوم غير الكافي، ولا تنسَ أن التعرض لأشعة الشمس صيفًا تعرضا كافيا في أول النهار وآخره يقوي الصحة عموما، وهذا بدوره يقلل الإصابة بالرشح.

* ينصح المرضى بتناول الغذاء الخفيف (شوربة خضار) والفواكه، وبعض من عصير الفواكه الطازج، وما عدا ذلك ينصح المرضى بالوصفات التالية:

* **استنشاق مغلي الأعشاب:** تؤخذ ٣ ملاعق كبيرة من المريمية أو البردقوش (مرزنجوش) ثم تغمر في لتر ماء بارد، توضع على النار حتى الغليان، ويستنشق بخار هذا المغلي لمدة ١٠ دقائق؛ فهو يساعد على تسهيل جريان الدم في الأغشية المخاطية للأنف، وفتح مجرى التنفس، وقتل البكتريا الضارة.

* **بيلسان:** حب البيلسان الأسود وأزهاره تعتبر من أفضل المُعَرِّقات ومدرات البول عامة، وعند الحاجة يسخن قليلا ويشرب دافئا، وبكميات كافية خلال النهار: (كوب على جرعات)، أما الذي لا يستطيع الحصول على عصير البيلسان فينصح بعمل شاي من أزهاره: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار البيلسان وتغمر بكوب من الماء المغلي، ويغطى ويترك منقوعا مدة ١٠ دقائق، ويشرب منه ٤ ـ ٥ أكواب يوميا على فترات متعاقبة، في كل مرة كوب يحلى بالعسل.

* **زعتر (بري أو فارسي):** تؤخذ ٣ ـ ٤ عيدان من الزعتر وتغمر في كوب من الماء المغلي، وتغطى وتترك منقوعة لمدة ١٠ دقائق، ويشرب من هذا المغلي ٣ ـ ٤ أكواب يوميا (كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميا).

* **شاي الأعشاب:** تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب التالية: خبيزة وريحان وزعتر وتغمر في كوب من الماء المغلي؛ تترك منقوعة مدة من ٥ ـ ١٠ دقائق، ويؤخذ منه كوب بعد الأكل مرتين إلى ٣ مرات يوميا.

* **لنزلات البـرد والزكـام:** يُشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة زنجبيل مطحون، مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

* **لمكافحة الزكام والسعال الجاف المرافق:** تُدهن الأقدام كل يوم مساء بمرهم الحلبة، وتُرْتَدَى جوارب غير نفاذة من المساء حتى الصباح، وذلك لكي تبقى الأقدام دافئة طوال الليل، ويحضر المرهم بمزج حوالي خمسين جرامًا من مسحوق بذور الحلبة مع أربعة فصوص من الثوم مقشرة ومهروسة جيداً في خمسين جرامًا من الفازلين النقي، وتمزج جيداً حتى تصبح متجانسة تمامًا، ثم تستعمل دهانًا للأقدام بسمك الورقة العادية تقريبًا.

* **علاج الرشح السائل**: تخلط كميتان متساويتان من حمض البوريك والفانيليا، وتؤخذ السبابة والإبهام منه كمية بسيطة وتستعمل نشوقًا ثلاث مرات يوميًا ولعدة أيام متتالية.

** **وصفة تقي من الإصابة بالزكام**: لتجنب العدوى بالزكام تؤخذ كل يوم ملعقة أو ملعقتان من العسل الصافي، أو محلولاً بالماء، ويفيد جدًا أن يأكل المرء العسل مع شمعه فيمضغه جيدًا ثم يرمي الباقي.

* **الثوم والبصل**: بلع فص ثوم بعد كل أكل مع شرب عصير الثوم بالليمون، أو وضع لبخة من البصل والثوم المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر، مع استنشاق بخار الثوم (قشوره) أو البصل (بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة) يفيد في علاج أمراض البرد عامة.

* **وصفة ذهبية لعلاج أمراض البرد (الزكام والإنفلوانزا)**: خذ ٤ ملاعق زعتر، ٤ ملاعق بردقوش، ملعقة زنجبيل، ملعقة قرفة، يخلط الجميع جيدًا، ثم تؤخذ ملعقة من الخليط تضاف إلى ملء كوب ماء يغلي لمدة ٣-٥ دقائق، يُصفى ويشرب بعد تحليته بالسكر، أو بعسل النحل ٣ مرات يوميًا.

الأنفلوانزا:

* **العسل والبصل**: يُستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم، مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل، والمغلي عبارة عن عسل ومبشور بصلة صغيرة، ويُوضع ذلك في إناء به ماء على نار حتى يتبخر.

* **البصل والليمون**: تؤكل بصلة كبيرة مساءً قبل النوم، بعدها ليمونة بقشرها؛ فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلوانزا، ويمكن الاستعانة بأكل جبن كذلك.

لكل أمراض الصدر والبرد:

توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء، ويوضع على نار حتى يحدث التبخر، ويُستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يوميًا، مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحًا ومساءً.

* **ولعلاج الكحة المصاحبة**: تُستخدم أيضًا ملعقة عسل مع عصير فجل في كوب ماء دافئ صباحًا ومساءً؛ فإنه يزيل الكحة، وينظف الصدر تمامًا، وكذلك لو أخذ لبان دكر شحري مغلي في ماء ومُحلّى بالعسل، كان أقوى وأنشط للرئتين.

* **وصفة أخرى لعلاج الكحة للكبار والصغار**: تؤخذ بصلة وتُفرم وتُلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات، ثم يُصفى العسل ويؤخذ من ذلك ملعقة بعد تناول الوجبات.

* **لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء**: يُشرب الزنجبيل مع الحليب - أو مع القرفة - مع قليل من السمسم مُحلّى بالسكر أو العسل.

* **لعلاج الأنفلونزا**: يُشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون بعسل نحل صباحًا ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف.

ملحوظة: يمكن أيضًا الاستعانة بالوصفات السابقة في معالجة الزكام.

الرعـــاف:

نورد فيما يلي عدة طرق لوقف الرعاف (نزيف الأنف) العادي الذي لم يحدث بسبب ارتفاع الضغط الدموي أصلاً؛ سواء حدث ذلك من إحدى فتحتي الأنف، أو من الاثنين معًا، استشر الطبيب في حالة النزف الشديد والمتكرر:

* اجلس هادئًا.

* اقبض على فتحتي الأنف بأصابعك جيدا لمدة ١٠ دقائق أو أكثر إلى أن يتوقف النزيف، وإذا لم تتحكم في النزيف بهذه الطريقة املأ فتحتي الأنف بالقطن مع إبقاء جزء من القطن خارج الأنف.

١- الطريقة الأولى:

تؤخذ قطعة من الشاش النظيف بعرض خمسة سنتيمترات تقريبًا وطول أربعين سنتيمتراً، وتبلل بعصير الليمون (الحامض)، ثم توضع شيئًا فشيئًا داخل الأنف النازفة، وتترك لعدة ساعات، ويمكن تركها حتى اليوم الثاني؛ حيث تُزال بسحبها بهدوء مرة واحدة، أو في عدة مرات، وأثناء وجودها بالداخل تقطر عدة قطرات من عصير الليمون في جوف الأنف فوق قطعة الشاش مرة كل ساعتين.

٢- الطريقة الثانية:

يمكن أن يُعصر نبات الكراث كاملاً، ويُستعمل عصيره بدلاً من عصير الليمون بنفس الطريقة، أو عصير البصل ينقط منه في الأنف النازف، أو تغمس قطعة بماء البصل والخل وتوضع بفوَّهة الأنف.

٣- الطريقة الثالثة:

يمكن أيضًا أن تعصر الكزبرة الغضة ويقطر في الأنف منها عدة قطرات من هذا العصير، ويكرر ذلك حسب الحاجة.

اشرب حزنبل: يفيد تناول شاي الحزنبل عدة مرات يوميا في الوقاية من نزيف الأنف.

علاج الجيوب الأنفية بالأعشاب

التهاب الجيوب الأنفية له أعراض كثيرة، وتختلف هذه الأعراض باختلاف الجيب المصاب، أما الأعراض المرضية فتظهر على شكل انسداد بإحدى فتحتي الأنف أو كليهما، وإفراز صديدي مخاط يظهر في إحدى فتحتي الأنف، أو خلف اللهاة، وفي الحالات الشديدة يكون هذا الإفراز صديديا ذا رائحة كريهة يلاحظها المريض بنفسه ويلاحظها القريبون منه، مع حدوث آلام بالخد أو فوق الحاجب، أو بين مقلتي العينين أو خلفهما، أو في مؤخر الرأس حسب الجيب المصاب، ويصاحب ذلك ضعف في حاستي الشم والسمع، وهناك أعراض عامة تصاحب الحالات الشديدة عادة؛ حيث ترتفع درجة إلى ٣٨° أو ٤٠° أما في الحالات المزمنة فالأعراض العامة تكون بسيطة، ولا تتعدى الضعف العام، وعدم المقدرة على العمل، والخمول والكسل.

وصفة ذهبية لعلاج الجيوب الأنفية:

جهز من الأعشاب الآتية المقادير التالية:

١- بورق ١٥جم ٢- ملح طعام ١٥جم ٣- حنظل ١٥جم ٤- نشادر ٣٠جم
٥- قرنفل ٤٥جم ٦- ريحان ٤٥جم ٧- قسط أبيض ٥٥جم ٨- زنجبيل ١٥جم
٩- زهر بابونج ٢٢٥جم ١٠- حبة البوكة ٣٠جم ١١- زهر الورد مع نزع التاج ٧٠جم ١٢- حلبة ٣٠جم.

تطحن هذه الأعشاب، وتغلى ملعقة على كوب ماء إلى أن يغلي ويقل الماء، ثم يستنشق بخاره.

* يُغلى مقدار كوب من الماء ويُضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم، وبعدما يفتر (يصير فاترًا) يُستعمل استنشاقًا؛ ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم، ولمدة خمسة عشر يومًا.

يلاحظ حدوث انزعاج وحرقة في الأنف أثناء فترة العلاج، مع نزول إفرازات أنفية غزيرة، ويمكن استعمال ملح الطعام بدلاً من كربونات الصوديوم.

شمع العسل: ضع قطعة من الشمع لا يزيد حجمها عن حجم قطعة اللبان؛ تُمضغ قطعة كل ساعة ولمدة ربع ساعة، ثم تلفظ خارج الفم، وتكرر العملية بقطعة جديدة (٥-٦) مرات يوميًا فتزول الالتهابات الموجودة في الأنف والجيوب بعد يوم واحد، ومع جودة الشهد وعناية الاستخدام تزول في نصف يوم من مزاولة العلاج، فينفتح الأنف المسدود للتنفس ويزول ما كان يشعر به الشخص من آلام، ويُنصح بمداومة العلاج إلى ما بعد الشفاء بأسبوع دون عودة الأعراض من جديد.



تحدث آلام الأذنين من جراء التهاب فيهما، أو نتيجة الإصابة بالبرد الذي يسبب التهابا في الحلق مثلا، بالطبع يجب أن تتم المعالجة بعد تشخيص الطبيب للمرض وأسبابه.

كعلاج أولي أو كعلاج مساعد لعلاج الطبيب يمكن استعمال بعض الوصفات التالية، والتي تساعد على تخفيف الألم، وتعين على الشفاء:

* **كمادة البابونج**: تؤخذ ملعقتان من أزهار البابونج (الشيح)، وتوضع في زيت طعام ساخن، وتترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم تغمس قطعة قطن في هذا الزيت وتوضع في الأذن على أن تغير عدة مرات في اليوم.

* **لصقة البقدونس**: ضع حفنة كبيرة من البقدونس الطازج المهروس في قطعة نظيفة من القماش على الأذن في الحال، على أن تغطى وتبقى على الأذن فترة طويلة ليعطي مفعوله.

* **بصل مقلي**: تفرم بصلة فرمًا خشنا ثم توضع في الزيت وتقلى، يؤخذ قليل من هذا البصل المقلي ويربط بقطعة من الشاش، تربط قطعة الشاش بخيط وتوضع في الأذن بحيث يبقى الخيط خارجها حتى يسهل إخراج الشاش من الأذن، تكرر العملية عدة مرات في اليوم.

* **قطعة قطن بالزيت:** تغمس قطعة في زيت دافئ ثم توضع في الأذن، تكرر العملية عدة مرات في اليوم.

* **المشي على الندى:** الذي يعاني من آلام الأذنين عليه بالمشي على الندى حافي القدمين: (أي يمشي على الأعشاب في الصباح، وقبل أن يجف الندى عنها) أو يمشي في الماء: وذلك يكون بملء حمام بحيث يقف فيه المريض، ويكون الماء حتى منتصف الساقين، ومن ثم يرفع إحدى قدميه بينما الأخرى في الماء، ثم يرفع التي في الماء ويدخل الأخرى، وهكذا لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى ٣دقائق.

١- قطرة من دهن الحبة السوداء(الزيت) للأذن ينقيها مع استعمالها كشراب مع ذلك، ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

٢- للدوخة عجة البيض بالثوم وزيت الزيتون تقضي على الدوخة، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات، وهي كالعجة العادية تمامًا، ولكن يستخدم الثوم بدلا من البصل، مع قليل من الملح والبهارات.

٣- للدوخة تُحشى بصلة بالكزبرة وتشوى في الفرن بعد سدها بالرأس (فحل الجذور) ثم تؤكل بما فيها كسندوتش مع جبن أو زبدة (مجرب عجيب).

٤- **لأمراض الأذن:** توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صوان الأذن، ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحًا ومساءً، مع التنظيف كل مرة.

٥- **لأمراض الأذن وآلامها:** يُمزج العسل في ماء مع قليل من الملح، ويقطر به في الأذن قبل النوم يوميًا.

٦- **للدوخة ودوار البحر:** تُصنع أقراصًا من زنجبيل مطحون وسكر نبات مطحون ونشا بنسب ١ : ١ : ٣، وتجفف في الظل، ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة، أو قبل السفر (يكون القرص في حجم الكرزة).

* * *



الفصل الثالث

أمراض الجهاز الهضمي وعلاجها بالأعشاب الطبية والطب النبوي

الفصل الثالث
أمراض الجهاز الهضمي



أولا لابد من مراعاة الملاحظات الهامة التالية :

* الاعتناء بنظافة الفم بشكل دائم ويومي .

* اللجوء إلى الطبيب المختص لدى حدوث أي عارض مرضي غير واضح ، أو مشكوك فيه .

* إصلاح الأسنان النخرة فورًا ، وخلع السيء منها ، واستبدالها بأسنان صناعية جيدة الصنع .

* تستعمل الوصفة الطبية دائمًا بعد تنظيف الفم والأسنان .

تطهير جوف الفم وعلاج التهابات الأغشية المبطنة له

مغلي البابونج : يفيد استعمال مغلي البابونج غرغرة في شفاء التهابات جوف الفم والبلعوم بشكل عام ، ويحضر المغلي بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من زهر البابونج اليابس إلى كوب ماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ، ثم يُصفى ويُستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم حتى يتم الشفاء إن شاء اللّٰه تعالى .

عود الأراك (المسواك): يطهر جوف الفم ويكسبه رائحة منعشة ؛ فقد ثبت علميًا أنه يحوي مواد مطهرة ومنظفة ... وقاتلة للجراثيم ، وهو يذكرنا بقول الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم : «**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**»(١) ؛ لذلك ينصح باستعماله حسب الطريقة المعروفة لتنظيف الأسنان قبل أداء الصلوات المكتوبة (خمس مرات في اليوم) .

---

(١) رواه البخاري (كتاب الطب) باب «المن شفاء للعين»

لالتهاب الفم وأورام اللسان: توضع ملعقة عسل في نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات يوميًا.



في الفم واللسان وقروح الفم:

ورق الزيتون: تُمضغ عدة ورقات غضة من شجرة الزيتون بعد غسلها جيدًا، ثم يُرمى التفل المتبقي في الفم، ويكرر ذلك ثلاث أو أربع مرات يوميًا حتى يتم الشفاء بإذنه تعالى.

الطرخون: يُستخدم كما في الوصفة السابقة، ويكرر العمل عدة مرات كل يوم حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام إن شاء الله.

التوت الأسود: يعالج مرض القلاع في الرضع، ويُستعمل كمربى: وذلك بعصر التوت وإضافة السكر إليه وغليه على النار حتى يعقد، ثم يُحفظ في قوارير زجاجية حيث يُستعمل هذا الشراب كمرطب بعد إضافة الثلج إليه، وعند إصابة الطفل بمرض القلاع يُوضع من هذه المربى مقدار بسيط في فم الطفل أو الرضيع ويترك في فمه ليمتصه ويبلعه، وتكرر هذه العملية عدة مرات كل يوم حتى يتم الشفاء إن شاء الله تعالى.



الجرجير يُعالج الإسقربوط ونزيف اللثة: يتم عصر الجرجير، ويُضاف إليه كمية مناسبة من السكر، ويُوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر تمامًا، ثم يُترك ليبرد، ويؤخذ منه مقدار فنجان قهوة متوسط من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا (مع ملاحظة عدم غلي العصير، وأن تكون النبتة طازجة عند الاستعمال).

الفجل: يعتبر أكل الفجل وشرب عصيره بشكل يومي دواء ناجحًا لمعالجة المرض المذكور.

لآلام اللثة وتقوية الأسنان: يخلط كوب من الماء بقليل من الخل ويتمضمض به صباحًا ومساءً، وكذلك تدليك اللثة بالعسل، واستعمال السواك كفرشاة الأسنان، والعسل كالمعجون، وهو أعظم واق للأسنان من التسوس ومقو للثة والأسنان معًا.

لتقوية اللثة ومَنع تساقط الأسنان: تفرم كمية من فصوص الثوم المقشرة ويدلك منها اللثة بالإصبع السبابة، ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لتطييب رائحة الفم بعد ذلك، مع استعمال لبان أو نعناع.



* تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب في ماء، ويُغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار الذي يستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء، وتكرر هذه الحالة مع استمرار مضغ شمع العسل حتى يزول بخر الفم.

ورد عن الأطباء القدامى: أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية، وتثبت الأسنان المتحركة، وتُذهب رائحة الفم، ويُحضَّر خل العنصل بإحدى الطرق الآتية:

* كمية كافية من بصل العنصل يُقشر ويُهرس.

* نفس الكمية من حمض الخليك (يُباع في الصيدليات).

* ثلاثة أضعاف الكمية من الماء المقطر.

تُوضع المواد السابقة في إناء وتُترك لمدة ١٠ أيام في مكان دافئ ورطب، ثم تُعصر وتُصفى، وتُحفظ للاستعمال.

الأسباب:



١- الاضطرابات النفسية والعصبية.

٢- الإفراط في تناول كثير من الأطعمة والأشربة بدون حدود.

٣- تناول وجبات عديدة خلال اليوم وإدخال الطعام بين الوجبات يؤدي إلى اضطراب الهضم.

٤- وجود أمراض وأسباب عضوية مختلفة.

٥- وجود الطفيليات في جهاز الهضم (كالديدان- والأميبا وغيرها ...).

العلاج:

أهم شيء معرفة السبب أولا، ثم تطبيق العلاج المناسب الذي يجب أن يتم كما يلي:

أ- التخلص من العامل النفسي السلبي؛ وهو عامل هام لحدوث الشفاء.

ب- علاج أمراض جهاز الهضم العضوية إن وجدت.

جـ- التخلص من الديدان والطفيليات، إن وجدت.

د- تنظيم أوقات الطعام، وتناول وجبات منتظمة دون إسراف.

هـ- التخلص من العادات السيئة : كتناول أطعمة في غير أوقات الطعام - وإن كانت للتسلية - مثل الفول السوداني واللب والحلويات وغيرها، أو أشربة، وخاصة أمام التلفزيون.

علاج عسر الهضم والتخمة

الشـــاي: يحضر مغلي الشاي بصب الماء الساخن دون الغليان فوق أوراق الشاي المجففة، ويترك ليتخمر (٥ - ١١) دقيقة، ثم يحلى بالسكر ويشرب منه (كأسًا واحدًا) بعد الطعام، مع مراعاة عدم شربه ساخنًا.

الكمـون : يضاف مقدار ملعقة صغيرة من بذور الكمون إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة عشر دقائق، ويصفى، ويمكن إضافة قليل من الليمون، ويشرب منه حوالي ٥٠ سم^{3} (ملء فنجان قهوة) مع كل أكلة، مع ملاحظة أن الأكثار من الكمون يهيج المعدة ويزعجها؛ لذا ننصح بالاعتدال في شربه وعدم الإفراط.

خل التفاح : ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح تساعد على الهضم، وتزيل التخمة.

الـكـرز: الأشخاص المصابون بكسل هضمي، ولا يشكون من مرض عضوي: ينصحون بأكل عدة حبات من الكرز الحامض الناضج قبل الأكل بعشرين دقيقة؛ لأن له مفعوله الواضح في تحسين عملية الهضم بشكل عام.

مغلي بذور الكزبرة : يضاف مقدار ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة إلى كوب ماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب منه مقدار فنجان شاي بعد كل طعام.



زنجبيل: تصنع مربى زنجبيل بالنعناع، وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جم زنجبيل، و٢٥ جم نعناع مطحون، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

نخالة القمح: تفيد بشكل فعال في علاج حالات عسر الهضم - خاصة المزمن منها - وفي التخلص من المغص المرافق لها، وأفضل طريقة لذلك: إضافة مقدار من النخالة لكل وجبة طعام - وخاصة الوجبات التي تسبب عسر الهضم - ويمكن أن يضاف مقدار ملعقة منها لكل طبخة في لحظة انتهاء عملية الطبخ: بمعنى عدم غلي الطبيخ بعد النخالة؛ لكي لا تفقد كثيرًا من فاعليتها بالحرارة، وهذه الكمية البسيطة تعطي مفعولا واضحًا وأكيدًا عند كل الأشخاص، وتفيد أفراد العائلة كلهم دون أن يكون لها أية محاذير على الإطلاق.



مغلي الحبهان: يُغلى مقدار ثلاث جرامات من حب الهيل المطحون - أو غير المطحون - في كأس من الماء لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة خمسة عشر دقيقة أخرى، ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط قبل الأكل.

للغازات والتقلصات: تُسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق، يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب قدر ثلاث ملاعق، وتكرر يوميًا لمدة أسبوع.

الثوم: مفيد جدًا لعلاج الغازات ومعظم الأمراض المعوية، ويُنصح لذلك ببلع فص أو فصين على الريق، أو يُهرسان ويُشربان مع قليل من اللبن الرائب والملح والماء.

حالة تجمع الغازات في المعدة وانتفاخها: بحيث تصبح متحجرة ومنفوخه كالطبلة، لعلاج هذه الحالة تُعصر ليمونة حامضة ناضجة في كوب ماء فاتر، ويُشرب العصير صباحًا على الريق، ويكرر ذلك يوميًا لحين حدوث الشفاء الكامل إن شاء الله.

أما الأشخاص المصابون بالحموضة في المعدة فيبتعدون عن هذه الوصفة وسابقتها.

أمراض المعدة والاثني عشر

١- أهم أسباب التهاب المعدة:

* تناول المشروبات الروحية (الخمور) وهي محرمة شرعًا.
* تناول أدوية كاوية.
* تناول أطعمة فاسدة وحدوث حالة تسمم.
* الإصابة بعسر الهضم.
* الإكثار من التوابل والبهارات، والأطعمة الحريفة، وما شابه ذلك.. الخ.

العلاج: يُنصح باتباع الإرشادات التالية:

* الراحة التامة في السرير.
* التخلص من حالة التسمم بإعطاء مقيئات وعمل غسيل معدة.
* معالجة الأمراض العامة الأخرى.
* الامتناع عن تناول المشروبات الروحية.
* الامتناع عن تناول البهارات والمخللات والمكسرات وما شابه ذلك.
* تطبيق حمية غذائية وعدم تناول أي طعام ثقيل على المعدة.
* الامتناع عن التدخين، وبذلك نتخلص من أثره السلبي على المعدة.

بالإضافة إلى العلاجات التالية:

يُفضل تناول المثلجات بعد الأكل ببطء؛ لأن الإسراع في تناولها قد يؤدي إلى حدوث تشنجات معدية مؤلمة.

لبخة بذور الكتان: تحمص بذور الكتان وتسحق، ويُعمل منها لبخة؛ حيث يُضاف المسحوق السابق بالتدريج إلى ماء ساخن بكميات مناسبة حتى نحصل على عجينة طرية، وقبل أن تبرد هذه العجينة تُفرد بين طبقتين من الشاش، أو من قماش قطني مناسب، وتوضع فوق موضع الألم وهي ساخنة، ثم يُلف البطن كاملا فوق اللبخة بالذات بواسطة قطعة من الصوف، ويستلقي المريض على هذا الوضع لمدة ساعتين - أو أكثر - فتتحسن حالته ويزول الألم، وبعدها تُزال اللبخة ويغسل مكانها بالماء الفاتر والصابون، أما إذا لم تتحسن حالة المريض فيمكن إعادة وضع لبخة جديدة ساخنة مرة أخرى.

زنجبيل (Zingbir officiale): من العقاقير الدستورية، وهي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، وله نفع علاجي، ويستخدم في الأغراض الصيدلية.

فوائده: لتطييب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات، ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، ومعرق وملطِّف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

ويقول **محمد العربي الخطابي** في كتابه «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الطب الإسلامي»: "الزنجبيل حار رطب، يقوِّي الباه، ويقوِّي المعدة، ويزيد في الحفظ لا مضرَّة فيه، أفضله العطر اللذيذ، ليس بمسّوس، يؤكل منه بمقدار».

ويقول الدكتور/ **حسن وهبة** في كتابه«أعشاب مصر الطبية وفوائدها»: تحت عنوان «عشب زنجبيل Zingid offieinale»: والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقّوي المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف جرام إلى جرام واحد، ويضاف إلى المركبات الحديدية ليُحّسن طعمها، ويمضغه الأبخر، ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويُضاف إلى صبغات الأسنان، ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٠ نقطة كدواء للمعدة.

طريقة الاستعمال: تغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويُشرب بعد الإفطار أو بعد العشاء ا. هـ.

لتطهير المعدة وتقويتها : يؤخذ زنجبيل مطحون ٢٥ جم، وكراوية مطحونه ٢٥ جم، وزعتر مطحون ٢٥ جم، ونعناع مطحون ٢٥ جم، وتخلط مع كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل الأكل.

مستحلب الصعتر (الزعتر) : يعمل من ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُترك ليتخمر عدة دقائق، ثم يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة واحد إلى فنجانين في اليوم، ويفضل تحليته بالعسل لتحسين مذاقه.

العَليق : يحضر مغليًا بإضافة مقدار ملعقة أو ملعقتين من الأوراق المجففة أو الطازجة لكل فنجان من الماء، ويغلي ثم يُصفى ويُشرب منه ثلاث إلى أربع فناجين قهوة كل يوم.

٢. القرحة

مرض يحدث في المعدة وأول الاثنى عشر، وتصيب جميع الأشخاص في كل الأعمار - خاصة من تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والخمسين عاما - ولها أنواع ودرجات، ويحتاج علاجها إلى وقت طويل حتى يتم الشفاء إن شاء اللّه تعالى، وإهمالها قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة منها: نزيف القرحة، أو انثقاب مكانها.

العلاج: يعتمد علاج القرحة على عدة أسس أهمها :

١- تعديل حموضة المعدة أثناء فترة العلاج بشكل دائم إلى أن يتم الشفاء.

٢- الاهتمام بالغذاء ونوعيته؛ فمريض القرحة يجب أن يمتنع عن تناول الطعام الحريف، والمخللات والبهارات، وأن يختار ما يريحه من مأكولات، ويبتعد عن كل ما يزعجه.

٣- ننصح دائمًا بالامتناع كلية عن تعاطي المشروبات الروحية والتدخين؛ لأن ذلك يساعد كثيرًا على الشفاء.

٤- يلعَب القلق النفسي والاضطراب العاطفي دورًاهامًا جدًا في حدوث القرحات، وفي شفائها أيضًا؛ حيث يعتبر الاستقرار النفسي، والهدوء العقلي والعصبي من أهم أسباب الشفاء إن شاء اللّه تعالى.

والآن هيا إلى وصفات الطب الشعبي.

١- البطاطا : شرب عصير البطاطا الحلوة أو العادية يزيل ألم القرحة بعد وقت قصير، والاستمرار في شرب هذا العصير بشكل يومي ولمدة طويلة(١٠٠ يوم) يساعد

على الشفاء التام من القرحة، وفي الصيدليات يوجد دواء من البطاطا تحت اسم(Solamaiyt) لمعالجة القرحة، وقد أعطى نتائج باهرة، ويعتبر من أفضل الأدوية على الإطلاق.

٢- ثمار اللوز: يؤخذ حوالي ٣٠ جرامًا من ثمار اللوز الحلو المجفف والمقشر، ويُسحق سحقًا جيدًا (كالطحين)، ثم يمزج مع خمسين جرامًا من الحليب المغلي، وإذا توافرالعسل النحل الصافي يُضاف للمزيج مقدار ملعقة ويحرك جيدًا، ويُشرب صباحًا على الريق قبل الطعام بربع ساعة، وبعد عدة أيام تزول آلام القرحة وعوارضها، ولكن حتى يتم الشفاء - إن شاء الله - يستمر على العلاج لمدة مائة يوم.

٣- العرقسوس: جذور العرقسوس دواء فعال جدًا لشفاء القرحة وتسكين آلامها، ويتم العلاج بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق جذور العرقسوس(٥٠ جرام) إلى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويُشرب فاترًا فتزول أعراض وآلام القرحة خلال عدة أيام، وحتى يتم الشفاء التام بمشيئة الله تعالى يستمر العلاج لمدة خمسين يومًا، وينصح بعدم شرب أكثر من (٢٠٠سم٣) (أربعة فناجين موزعة على أربع دفعات: أي حوالي فنجان قهوة كبير أربع مرات يوميًا).

و في الصيدليات يوجد دواء فعال في شفاء القرحة اسمه (سيمتدين)، واسمه التجاري زانتاك (Zantac)، وكذلك تاجاميت، ولكن الأول أكثر فعالية لأنه أحدث.

الكرنب (الملفوف): تبين من التحاليل المخبرية الحديثة أن الكرنب يحوي العامل الفيتاميني المضاد للقرحة (Uecerus) ولتطبيق العلاج يمكن أن تُتبع إحدى الطريقتين الآتيتين:

١- تغسل أوراق الكرنب جيدًا وتُقطع وتهرس وتُعصر بأية طريقة ممكنة، ويُأخذ من هذا العصير مقدار قدح متوسط وطازج قبل كل طعام بنصف ساعة أو أكثر.

٢- بعد عصر الكرنب، يُجفف تحت أشعة الشمس بشكل جيد، ثُم يُسحق، وعند الاستعمال يُضاف مقدار ملعقة من المسحوق السابق إلى نصف كوب من الماء الفاتر، ويُؤخذ قبل الطعام بنصف ساعة، ويُستمر في العلاج لمدة شهرين كاملين أو أكثر، حتى يتم الشفاء الكامل بمشيئة الحق تبارك وتعالى.

طريقة الدكتور جارنت تشيني في علاج قرحة المعدة: أجرى الدكتور جارنت تشيني الأستاذ بجامعة ستانفورد تجارب على مائة مريض بقرحة المعدة، إذ أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب؛ فاختفى الألم في أقل من خمسة أيام، وشفيت القروح نفسها في أقل من أسبوعين، ونحن ننصح بالاستمرار في العلاج لمدة ٤٠ - ٥٠ يومًا.

ويقول في تعليقه على ذلك: إن عصير الكرنب النيِّئ يحوي فيتامين U (ulcerus) الذي يُكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الأحماض التي تحويها العصارات الهاضمة.

زيت السمك أُستعمل حديثًا لعلاج القرحة: ويُؤخذ منه ٢٠ جرامًا كل يوم صباحًا على الريق مع الاستلقاء على الظهر بعد تناوله لمدة ساعة، وينصح بالاعتدال في تناول هذا العلاج مع مراقبة الحالة خوفًا من أعراضه الجانبية.

الجزر: لمعالجة أمراض الأمعاء كلها بشكل عام - بما فيها القرحة - يُنصح المصابون بأكل الجزر، أو شرب عصيره بمعدل كيلو جرام واحد، أو اثنين كل يوم حتى يتم الشفاء إن شاء اللّٰه.

علاج نزف القرحة

بلوط: يُستعمل مغلي البلوط لمعالجة جميع أنواع النزيف المعدي والمعوي، ونزيف البواسير، وزيادة نزيف الحيض، ونزيف اللثة، ويغلى ملعقة صغيرة من اللحاء (قشور البلوط) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة ١٠ دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنًا.

أما ثمار البلوط فأكلها يُفيد في معالجة زيادة الحموضة (حرقان المعدة).

تتعرض الأمعاء لإصابات مرضية وجرثومية كثيرة ومتنوعة، وخاصة في فصل الصيف، وأهم هذه الأمراض:



١- المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (عفونة الأمعاء).

٢- الإمساك. ٣- التسمم.

٤- التهاب القولون - القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي.

٥- التيفود (الحمى التيفودية).

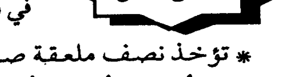
٦- الزحار (الدوستاريا). ٧- الكوليرا.

١ - المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (تعفن الأمعاء):

الإسهال هو التبرز عدة مرات في اليوم الواحد: ويكون البراز لينًا، أو سهلا مصحوبًا بغازات وآلام تشنجية (مغص)، وأعراض أخرى تتعلق بالمرض المسبب.

فالإسهال ليس مرضًا بحد ذاته، ولكنه عرضٌ ناتج عن تناول طعام فاسد، ووجود اضطرابات نفسيه وعصبية شديدة، أو وجود أمراض عضوية في جهاز الهضم أو ملحقاته، أو بسبب الإصابة بأمراض إنتانية أو التهابية في الأمعاء.

لذا يعتمد علاج الإسهال على التغلب على والتخلص من الأسباب التي أدت إلى حدوثه، بالإضافة إلى تطبيق الوصفات التالية:



يُشرب عصير كمثرى فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يوميًا، أو في وقت المغص مع دهن البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

* تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتُمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تُصفى وتُحلى وتُشرب.

اليـنسـون: أفضل علاج للتشنجات المعدية والمعوية هو استعمال مغلي بذور الينسون، ويُعمل بإضافة مقدار ملعقة متوسطة من بذور الينسون الجافة إلى فنجان كبير من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة ٥دقائق، ثم يُصفى ويُحلى بالسكر ويُشرب ساخنًا بمعدل فنجان واحد أو اثنين على الأكثر في اليوم، وللحصول على فائدة ممتازة من هذا الدواء ترطب بذور الينسون بالماء وتترك لتتخمر لمدة (١٢) ساعة قبل استعمالها، فيكون تأثيرها أفضل بكثير مما لو استُعملت جافة.

ويمكن استعمال هذا المغلي للأطفال ولكن بكميات أقل تتناسب مع سن الطفل ووزنه؛ لأنه يُفيد كثيراً في مكافحة المغص عندهم.

الريحان - النعناع: يستعمل نبات الريحان بشكل مغلي يحضر كما يلي: تجمع رءوس أغصان نبات الريحان المزهرة - أيام تفتح الزهور - وتوضع كمية كافية منها في كمية مناسبة من الماء، ويغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويؤخذ منه مقدار فنجان شاي بعد كل وجبة طعام، ويستمر على ذلك حتى تزول أعراض المغص تمامًا.

وللصغار يمكن وضع عدة نقاط في كمية بسيطة من الماء محلاة بالسكر ويشرب، وتزداد الكمية حسب سن الطفل وشدة الألم، وما ينطبق على الريحان ينطبق على النعناع إلا أن نبات النعناع تستعمل فيه الأوراق كاملة.

* يؤخذ مغلي الكراوية للمغص الناتج عن تناول الأدوية المركبة.

* يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب، أو يؤخذ القثاء، وإذا عملت لبخة من الثوم ووضعت على بطن الطفل المتشنج شفته بإذن الله، وكذلك إذا وضعت على الجنب في المغص الكلوي.

علاج الإسهال

ينصح المصابون بالإسهال كباراً وصغاراً بأكل الأرز مطبوخًا أو مسلوقًا، أو بالماء مع قليل من الملح فقط، ودون إضافة أية مواد أخرى: (سمن - دهن - لحم - زيت) وغيرها.

ومن المفيد أن يتم تناول الأرز مع اللبن أو بدونه، والاقتصار على تناول الأرز واللبن في الطعام حتى يتم الشفاء إن شاء الله تعالى: يوم واحد، أو يومين على الأكثر.

* يخلط **بن** مع **مبشور البصل وملعقة عسل**، يؤكل منه قدر فنجان بشرط أن تكون المقادير متساوية؛ فإنه يوقف الإسهال، ويقضي على مسبباته.

* **عسل النحل** علاج شاف للإسهال كما ورد في حديث النبي ﷺ حينما شكى له رجلٌ أن أخيه يعاني من الإسهال فأمره النبي ﷺ أن يسقيه عسلا - فجاءه فقال يا رسول الله: سقيته عسلا فلم يزده إلا استطلاقا. فكان جوابه ﷺ: «**صدق الله، وكذبَ بطن أخيك**»[1].

بشرط المداومة على العلاج لحين الشفاء إن شاء الله تعالى.

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب منه كوب ثلاث مرات حتى يوقف الإسهال في اليوم التالي، وتتوقف عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

---

(١) أخرجه البخاري في صحيح (كتاب الطب) باب: الدواء بالعسل، وقول الله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾.

الإمساك

* يمكن تجنبه مع الأيام بتناول القمح المسلوق، والخميرة، والعسل الأسود، واللبن بشكل دائم.

* تطبخ الحلبة، ويشرب ماء الطبخ كالشاي.

* المداومة على تناول الفاكهة والخضار يمنع حدوث الإمساك.

* تؤكل قبضة أو أكثر من البقدونس للإمساك الشديد. * يؤكل اللوز بنوعيه لمكافحة الإمساك.

* تؤخذ ملعقة زيت سمسم لإحداث تليين، وملعقتين لإحداث إسهال، أو يُشرب حليب الغنم النيِّئ على الريق لمكافحة الإمساك.

* يؤكل التين الجاف أو الأخضر على الريق، أو تنقع ٦ حبات من التين الجاف مساء، وتؤكل مع ماء النقع صباحا، أو يؤكل التمر لتكافح أليافه الإمساك.



تضاف ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل على كوب حليب بارد، ويُشرب عند الشعور بالإمساك.

* يُمزج ٦٠ جرامًا من السوس و٤٠ جرامًا من زهر الكبريت، ٦٠ جرام سنامكي، ٤٠ جرام شمر، ٢٠٠ جرام سكر.

* تؤخذ ملعقة من المزيج لإحداث تليين، وملعقتين لإحداث إسهال.

* تنظف الأمعاء بسرعة وبسهولة بتناول نصف لتر ماء فاتر أذيب فيه ملعقتان عاديتان من الملح، ويُشرب دفعه واحدة على الريق، ولا يداوم عليه.

* يؤخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقه عسل صباحا ومساء؛ فإنه يلين المعدة ويطهرها.

* تُبشر بصله في لبن ويُشرب، فإنه يزيل الإمساك ولايحدث إسهال، ويضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكراره.

* زيت الخروع أفضل المسهلات على الإطلاق لأنه يسبب الإسهال، دون إحداث مغص أو آلام، ويُنصح عادة بشرب مقدار ملء فنجان قهوة من زيت الخروع مساء قبل النوم، مع العلم بأن المرء يستطيع إنقاص أو زيادة الكمية حسب الحاجة.

ومن الأطعمة التي تفيد الإمساك: العنب والبطيخ الأحمر والشمام (البطيخ الأصفر) والكمثرى والملوخية والسبانخ.

التسمم

التسمم الغذائي هو حالة من التهاب المعدة والأمعاء تصيب الإنسان بعد تناوله طعامًا أو شرابًا فاسدًا، وقد يكون سبب التسمم كيميائيًا أو دوائيًا، أو بسبب المهنة، أو بأسباب أخرى متنوعة، تترافق حالة التسمم مع مجموعة أعراض تختلف من شخص لآخر حسب سُمية المادة التي تناولها، وحسب مقدرة جسمه على تحمل ومقاومة هذا السم.

من هذه الأعراض القيء والغثيان والإسهال، وآلام تشنجية قد تكون مبرحة في المعدة، وفي الحالات الشديدة قد يحدث هبوط عام مع انخفاض في درجة الحرارة، وإذا كانت الحالة سيئة قد تحدث الوفاة.

ولعلاج حالات التسمم الشديدة لابد من نقل المريض إلى أقرب مستشفى لإجراء الإسعافات اللازمة، أما الحالات الخفيفة فيُنصح باتباع ما يلي:

١- الراحة التامة في السرير حتى يزول كامل الأعراض.

٢- إذا لم يتقيأ المصاب ما تناوله من طعام يجب إحداث القيء لإفراغ المعدة مما تحويه من مواد فاسدة، ويمكن إجراء غسيل معدي.

٣- إذا لم يحدث إسهال يُنصح بإعطاء مسهل، مع إجراء حقنة شرجية لغسل الأمعاء، وتفريغها مما تحويه من مواد فاسدة.

٤- بالإضافة إلى ذلك يُنصح المصاب بالتسمم -أيًا كان سببه أو مصدره- بشرب كوب من الماء قد عُصرت عليه ليمونة ناضجة -صفراء اللون- ثلاث إلى أربع مرات كل يوم؛ إذ يُساعد الليمون الحامض (العادي) الجسم كثيرًا على طرح السموم، وإعادة الحيوية والنشاط والخلايا، وذلك بسبب وفرة الفيتامينات الموجودة فيه وخاصة فيتاميني (أ، ج vit.A&c) ووفرة الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور وغيرها.

٥- تناول طعام خفيف ومغذي مع كميات مناسبة من الفواكه، ويمكن أيضًا الاستعانة بالوصفات التالية:

* تُضاف ملعقة دهن السمسم على فنجان عسل ويُشرب صباحًا، وفي المساء يُشرب عسل (نحل) مذاب في كوب لبن عليه قطرات من العنبر، ويُكرر ذلك يوميًا لمدة ثلاثة أيام، مع الامتناع عن أكل اللحوم.

* **ترياق السموم**: تُهرس خمسة فصوص ثوم، وتُخلط بفنجان عسل نحل مذاب في مغلي الحبة السوداء، ويُشرب ذلك فوراً، ويُكرر صباحًا ومساءً حتى يتم الشفاء بإذن اللَّه.

ويُدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان سم ثُعبان (مكان العضة)، أو مكان اللسعة في حالة العقرب، أو تدهن المعدة إن كان سُمًا مشروبًا (دواء أو غذاء).

* **للسموم**: تُمضغ ليمونة بنزهير وتُبلع بقشرها، ويُشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل وفي ماء مثلج قدر كوب، وذلك صباحًا ومساءً، مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

* يُستخدم مستحلب جذور الجاوي لمعالجة التسمم من طعام فاسد، ويُعمل المستحلب (الشاي) بغلي ملعقة صغيرة من جذور الجاوي المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان... أما مسحوق الجذور فيُعطى منه مقدار جرام ممزوجًا مع العسل.

٣- التسمم بالمواد المخدرة: كالأفيون والحشيش:

يُعطى المريض مقيِّئ: كشربة ملح، أو مغلي جذور البنفسج، أو باستخدام الوسيلة البسيطة: ونعني بها لمس اللهاة بالأصبع.

* يُعمل غسيل معدة بمحلول برمنجنات البوتاسيوم ١ : ٨٠٠٠ (في الصيدليات).
* إعطاء المصاب كمية كافية من القهوة الثقيلة.
* فك ملابس المصاب ووضعه في تيار هواء.
* صفع وجهه وصدره بمنشفه (فوطة) مبتلة بالماء.
* منعه من النوم بأية وسيلة: كإجباره على المشي بين شخصين.
* تشميمه روح النشادر.

٤- التسمم بالأحماض: كحامض الفنيك وحامض الكبريتيك:

* غسل الفم بماء الجير.
* إعطاء المصاب أي مركب قوي: مثل كربونات الصودا، أو ملح المانيزيا في الماء.

* إعطاء المصاب اللبن الممزوج بالبيض النيء.

* تدفئة المصاب جيداً، ونقله إلى المستشفى.

٤- التسمم بالقلويات: كالبوتاسا الكاوية والنوشادر والجير الحي:

* غسل الفم بمركب حمضي: كالخل في الماء، أو عصارة الليمون في الماء.

* إعطاء المصاب زيت الزيتون، أو اللبن مع البيض النيِّء بكميات كبيرة، ولا يُعطى المصاب شراب ملحي، ولا يُعمل له غسيل معدة حتى لا تسوء حالته، ويُنقل المصاب إلى المستشفى.

٥- التسمم بالمعادن السامة: كالزرنيخ ،أو الرصاص، أوالزئبق، أوالزنك، أوالفوسفور:

* يُعطى المصاب مقيِّء كما سبق أن أوضحنا.

* يُعطى المصاب مزيج من اللبن والبيض النيِّء، وكذلك زيت الزيتون.

* تُعمل لبخة ساخنة على البطن.

* في حالة التسمم بالفوسفور لا يُعطى المصاب زيتًا على الإطلاق.

٦- التسمم بالأسبرين:

يُعمل للمصاب غسيل معدة وبسرعه باستعمال محلول كربونات الصوديوم ٥٪، ويُعطى المصاب كميات كافية من اللبن وبياض البيض النيِّء، وفي الحالات الشديدة يُنقل للمستشفى.

٧- التسمم بالبوتاجاز:

يُنقل المصاب فوراً خارج المكان الموجود به الغاز إلى هواء نقي، وتفتح جميع منافذ الشقة، ويُعمل له تنفس صناعي مع تدفئته.

٨- التسمم باليود:

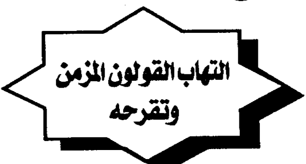
يُعمل غسيل معدة بمحلول النشا، أو بياض البيض مع اللبن، كما يُعطى المصاب نشا وأرز لمدة ٢٤ ساعة كاملة.

٩- التسمم بالنيكوتين:

يُستخدم الثوم لمعالجة التسمم بالنيكوتين، أو الوقاية منه، ويمكن إزالة رائحة الثوم وطعمه بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل.

١٠- التسمم من تناول الخمور والكحولات:

يُستخدم نبات الصعتر (الزعتر) لمعالجة التسمم بالكحوليات: بعمل مستحلب مركز بنسبة حفنة من عشبة الزعتر لأربعة فناجين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر لمدة نصف ساعة، ثم يُصفى ويُعطى للمصاب ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ولمدة ٣ أسابيع، حتى ولو رافق ذلك قيء، أو إسهال.



التهاب القولون مرض مؤلم لا يُعرف أسبابه بالتحديد، وغالبًا يصحبه قرح، ويُصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا (فقر الدم).

العلاج:

* إجراء فحص مخبري للبراز لكشف الحالات المرضية وعلاجها: كوجود طفيليات مثلا.

* علاج الأسباب النفسية:

* تناول أغذية لينة خالية من الألياف و المواد الحريفة والمهيجة لجدار القولون، والامتناع عن تناول كل المأكولات المزعجة: مثل المقليات، والبهارات، والبصل النيِّء، والصلصات، وغيرها، مع الاعتدال في تناول الطعام.

* تنويع الطعام، وأكل الخضراوات والفواكه، وأخذ كميات من فيتامين ب «B»، وخاصة ب ١ «B1».

* مضغ الطعام جيداً قبل بلعه؛ كي لا يبتلع كميات من الهواء إلى الجهاز الهضمي.

وصفات الطب الشعبي:

● **خل التفاح فيه شفاء:** يعتبر خل التفاح خير علاج لحالات التهاب القولون، ويوصى المريض بإضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب ماء، يُشرب بعد كل وجبة غذاء مباشرة: مرة واحدة كل يوم؛ فيشعر بالراحة الفورية، ومع مرور الأيام تتحسن حالته ويُشفى تماما.

*** كيف تصنع خل التفاح بنفسك في المنزل؟**

١ - يُغسل التفاح جيداً بالماء.

٢ - تقطع الثمرة (التفاح) دون تقشيرها أو إزالة البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم.

٣ - تملأ بها آنية من فخار أو من زجاج، ولا يضاف إليها أي شيء آخر، ولا أي قدر من الماء.

٤ - تغطى الآنية بقطعة من قماش تربط فوهتها لوقايتا من الحشرات والملوثات الأخرى.

٥ - تُحفظ الآنية في مكان دافىء، وتتم عملية التخمر فيها، ويتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة بالهواء، والتي تباشر عملها دون إبطاء.

٦ - يتم التحول إلى الخل في غضون بضعة أسابيع: تطول أو تقصر تبعا لحرارة الجو؛ ولأن الجراثيم تباشر عملها دون إبطاء.

٧ - يستدل على التحول برائحة الخل التي تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذي بداخله.

٨ - عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويحفظ الخل بعد تصفيته في زجاجات.

ويلاحظ أن الخل لا يكون صافيا تماما في هذه العملية، بل ممزوج بشيء من التفل: (الرواسب) التي ترسب مع الوقت إلى قاع الزجاجة، ولا يضر وجوده في شيء.

*** لمعالجة التهاب القولون:** تُستعمل ثلاث أو أربع كمادات من ورق الكرنب: تُوضع كل مساء على البطن، وتُغطى بقماش صوفي، وتبقى طول الليل، ويؤخذ قدح أو اثنان من عصير الكرنب كل يوم بين وجبات الطعام، والأفضل أن يُعصر الكرنب بمقدار استعماله في كل وقت، وإذا طالت مدة العلاج أكثر من شهر يجب التوقف بضعة أيام عن تناول الكرنب، ويستحسن أن يجري التناوب بينه وبين الجزر.

*** كتان:** يُشرب فنجان إلى فنجانين من مغلي بذر الكتان بجرعات صغيرة، ويُعمل من ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يُغلى لمدة (ثلاث دقائق)، ثم يترك لمدة ١٠ دقائق ليتخمر ويُشرب على جرعات صغيرة في اليوم.

القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي

هذه الحالة شائعة بين النساء في منتصف العمر - وخاصة اللائي يتميزن بعدم الاستقرار العاطفي؛ إذ تشعر المريضة بعسر الهضم دون وجود أي مرض عضوي، مع إصابتها بالقلق الذي يرجع إلى العمل والإرهاق الشديد ذهنيًا أو بدنيًا، ويُعزى السبب إلى اضطراب سيطرة المراكز العصبية على مراكز القناة الهضمية.

العلاج:

(١) **علاج نفسي**: يهدف إلى اكتشاف سبب القلق والتوتر الذهني وإزالته، فإن كان ذلك غير ممكن ... فإن العلاج يهدف إلى مساعدة المريض على تقبل الأمور وتفهمها مع طمأنتها.

(٢) **علاج غذائي**: عن طريق وصف نظام غذائي معين يُنصح المريض باتباعه، ويعتمد في أساسه على الأطعمة قليلة النفايات.

(٣) راحة تامة في الفراش في المرحلة الحادة.

(٤) قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (المطمئنة) أو المنومة، ومضادات التقلص، ومضادات الحموضة في بعض الحالات.

(٥) يجب تجنب المسهلات والملينات، وشرب الكحوليات والتدخين.

النظام الغذائي: تناول الوجبات في أوقات منتظمة (أربع وجبات يوميًا) ببطء، مع مضغ الأكل جيدًا، والراحة لدقائق بعد الأكل والنوم بقدر كاف في الليل.

* تجنب القلق والتوتر العصبي والتدخين والكحوليات، خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام) وتجنب الأصناف الدسمة.

* العناية بنظافة الفم والأسنان.

* يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة بعد تحسن الحالة.

العلاج بالوصفات الطبيعية:

١ - تؤخذ **حبة سوداء ناعمة** قدر ملعقة، وملعقة من العرقسوس يُضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها، ويُشرب منه فإنه عجيب في القضاء على آلام القولون وينشطه، ويريح أعصابه كي يستريح المريض تمامًا، ويتم له الشفاء إن شاء الله تعالى.

٢- ناردين مخزني (فاليريانا): يزيل الآلام العصبية، وعلاج ناجح جداً للقولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي، ولهذا الغرض يؤخذ فنجان وحد يوميًا من مغلي البذور أو منقوعًا، ويُحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تُغلى لمدة قصيرة في فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلي يُترك لمدة ٥ دقائق ثم يُصفى، ويُفضل المنقوع على المغلي... ولتحضيره تُضاف ملعقة صغيرة من محلول البذور إلى ملء فنجان كبير من الماء، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله، ويُشرب فنجانين إلى فنجان واحد في اليوم فقط، ويفضل أن يكون مساءً عند النوم، ويمكن أيضًا استعمال الصبغة (الفاليريانا) التي تباع جاهزة في الصيدليات بمعدل (٢٠-٣٠) نقطة منها يُستعمل العلاج لعدة أسابيع دون ضرر، غير أن استعماله لمدة أطول يسبب الإدمان، ويصعُب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

٣- للقولون العصبي يُمزج **زنجبيل مطحون** قدر ٥٠ جم مع كمون مطحون على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل، ويُشرب عند الشعور بالألم.

٤- أفسنتين (الدمسيسة): يُعالج القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي بكمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، ويُشرب مستحلب الأفسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية السالفة الذكر، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله ليتخمر.

ويُفيد شُرب المستحلب كثيرًا في تقوية الهضم وأجهزته: المعدة-الأمعاء-الكبد، وطرد الغازات المعوية، وتنشيط الشعور النفسي بوجه عام.

٥- الحمى المعوية (التيفود والباراتيفود):

يسببها أحد أفراد عائلة السالمونيلا، وتكمن خطورة المرض في انتقال الميكروب من حامل الميكروب الذي لا تظهر عليه أعراض المرض، ولكنه يخرج البكتريا في إفرازه ليعدي الآخرين، وأشهر الأغذية لنقل المرض هي الأكلات البحرية: مثل أم الخلول، أو المحار التي تتلوث غالبًا عن طريق مياه المجاري التي تُصرف في البحر.

يُقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

١- تُقطع خمسة فصوص من الثوم وتُخلط في لبن ساخن محلى بعسل، ويُشرب قبل

النوم مع دهن العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج بزيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

٢- عنب الدب: في حالات إصابة الأمعاء بالتيفود يُحضر من ورق عنب الدب مغليًا: بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات، ثم غليها لمدة دقائق، يُصفى بعدها المغلي ويُشرب ساخنًا بدون سكر، ويُفضل في المساء، أو يُشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة، ويُلاحظ أن طعمه غير مقبول لدى الأشخاص، ويمكن تحسينه بإضافة بضع أوراق من النعناع إلى المغلي في آخر مدة الغلي لمدة دقيقة أو دقيقتين.

ومغلي أوراق عنب الدب يُكسب البول لونًا أسمر غامقًا، يتحول تدريجيًا إلى زيت الزيتون، إلى أن يُصبح بعد ذلك طبيعيًا عديم اللون، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تمامًا، ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب أثناء مدة الحمل لأن ذلك قد يؤدي إلى الإجهاض.

وبعض الأشخاص لا يروقهم استعمال المغلي كما وصفنا لسوء طعمه، أو لما يسبب لهم من غثيان، فلهؤلاء يُنصح بعمل المغلي بإضافة مقدار جرام واحد من بذر الكتان إلى الأوراق وغليها معًا، أو باستعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من أوراق عنب الدب، وجذور البسباريج الكثير الأرجل، وعشبة عصا الذهب (أربع ملاعق من الخليط على ثلاثة فناجين ماء، أو بإضافة مقدار مساوٍ من زهر البابونج المغلي في الدقائق الأخيرة من مدة الغلي).

لعلاج الحمى التيفودية:

تؤخذ عدة قطع من قشر البرتقال وتُغلى بالماء مثل الشاي، ويُؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين أو أكثر، ويُداوم على أخذ هذا الشراب حتى يُشفى المريض من الحمى (يجب عدم التعرض للبرد والانفعالات النفسية).

٦- الدوسنتاريا (الزحار):

الدوسنتاريا الأميبية (الزحار): وتسببها الإنتاميبا هستوليتيكا؛ وهي منتشرة جدًا في الريف المصري، وأشهر الأغذية لنقل المرض: الخضراوات الطازجة عند أكلها ملوثة دون غسلها.

*** التهاب الكبد الأميبي:**

وهو من أهم مضاعفات الدوسنتاريا الأميبية.

*** الدوسنتاريا الباسيلية:**

ويحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم؛ حيث يُصاب الإنسان بإسهال شديد قد يؤدي للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم الواحد، ويكون مصحوبًا بدم ومخاط مع ارتفاع بسيط في درجة الحرارة، وتعب وإعياء شديدين، ويدخل في علاج التهاب الأمعاء والإسهال.

ويُقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

الثـــوم: تُؤخذ حبة بعد تقطيعها يوميًا بعد الأكل لمدة أسبوع؛ فإنه يقضي على الأميبا، وياحبذا شرب ملعقة زيت زيتون بعد ذلك، أو تؤخذ حبة كل ٦ ساعات، وتكون الأولى على الريق لمدة طويلة (١٠٠) يوم.

لعلاج الدوسنتاريا الأميبية: تُؤخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويُمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلا، ويُشرب ذلك يوميًا على الريق لمدة أسبوعين متتابعين، ولسوف ترى من العافية والصحة ما تقرُّ به عينك بفضل الله.

٧. الكوليرا مرض وبائي متوطن بالهند وباكستان.

وتتميز الأعراض بإسهال شديد (كماء الأرز)، وقيء مستمر قد يُؤدي إلى الوفاة إذا لم يتم إسعاف المريض، ويُفضل أن يكون العلاج بالمستشفى، والوقاية خير من العلاج.

الوقاية:

الوسط الحمضي قاتل للميكروب: مثل عصر الليمون على جميع الخضراوات الطازجة بعد غسلها جيداً.

● **ثــوم:** للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (نسأل الله العفو والعافية) تُؤخذ ملعقة صغيرة من معجون الثوم في عسل نحل بعد كل أكل، ويُفيد في كل الأوبئة المُعْدِيَة.

البواسير: **كيس الراعي:** تُؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة كيس الراعَي ثم تُغمر بكوب من الماء البارد، تُضاف لها (١٠) زهرات بابونج، ثم يُوضع الجميع على نار حتى الغليان، تترك منقوعة وهي مغطاة لمدة عشر دقائق ثم يُصفى، ويُشرب منها كوب ٣ مرات يوميا بين وجبات الطعام.

شاي الأعشاب:

* ملعقة مريمية . * ملعقة شاي ملأى من الخبيزه

* ملعقة شاي ملأى من نبات الأخيليا ذات الألف ورقة (حزنبل) توضع الأعشاب في إناء، وتغمر بكوب من الماء الساخن، وتغطى وتترك منقوعة لمدة (١٠) دقائق، ثم تصفى ويشرب كوبًا من هذا الشاي مرتين في اليوم بين وجبات الطعام .

وعندما تكون البواسير ظاهرة يستعمل لها بالإضافة للوصفة السابقة، حمام الجلوس التالي .

– تؤخذ حفنة من أوراق المدادة (وتسمى أيضًا : عمشق) الطازجة، أو حفنة من أوراق البلوط ثم تغمر بلتر من الماء البارد .

– تترك منقوعة من المساء حتى الصباح .

– توضع على النار، وتغلى قليلا، ثم تصفى .

– يضاف لهذا المغلي قليلٌ من الماء البارد بحيث تصبح درجة حرارته مناسبة للجلوس فيه .

– يجلس المريض في هذا الحمام لمدة عشر دقائق، أو حتى يبدأ المريض بالشعور (يحس) ببرودة الماء .

وللتخفيف من الحكة أو الحرقة من البواسير الخارجية يمكن دهنها بقليل من الزبدة الطرية .

• علاج الفتق الأربي أو فتق السرة وغيرها من الفتوق:

الطريقة التالية تساعد في علاج الفتوق بشكل فعَّال:

* تُجزأ قشور البلوط إلى قطع صغيرة وتُوضع في كيس مناسب من القماش القطن أو الكتان بعد ترطيبها قليلا، ويُوضع الكيس وهو رطب فوق الفتق ويُربط بحزام كما هو معتاد، على أن يُعاد ترطيبه كلما جف، ويُبدل مرة كل أسبوع، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام بأمر المولى جل وعلا .

الديدان المعوية

١- الإسكارس (حيات البطن).

٢- الإنكلستوما.

٣- الدودة الشريطية (الدودة الوحيدة).

٤- التريكنيلا. ٥- هيتروفيس هيتروفيس. ٦- الأوكسيورس.

العلاج:

١- ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون: توضع كلها في سندويتش ساخن، ويؤكل مضافا إليه بعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وفي الصباح تؤخذ شربة شمر، أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

٢- تدق ثلاث حبات ثوم، وتوضع في حليب، وتُشرب بدون سكر مساء: قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ شربة خروع.

٣- يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال، وذلك بنقع شرائح البصل الغض في قليل من الماء طيلة الليل، ويصفى في الصباح، ويعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل، ويستمر على ذلك يوميا إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء. كما تستخدم أيضا حقن البصل الشرجية للغرض نفسه، ويكون ذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق في لتر ماء، وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاترا في الشرج.

٤- لقتل الديدان عند الأطفال تؤخذ أوقية من زيت الزيتون الجيد، وأوقية من عصير الليمون، وأوقية من السكر أو العسل، وتخلط جيدا، ويعطى منها للطفل ثلاث ملاعق صغيرة متفرقة أثناء النهار.

٥- يفيد في طرد الديدان المعوية عند الأطفال أن يتناول الطفل جزرة طازجة ثلاث مرات في اليوم، ولمدة ثلاثة أسابيع.

لقتل الدودة الوحيدة (تينياسا جيناتا): هذه هى الطريقة:

- في ليلة أخذ العلاج ينام المريض دون عشاء ويعمل له حقنة شرجية.

- في الصباح يأكل مالا يقل عن (١٠٠ جرام) من لب القرع المقشور (بذور القرع) غير المحمص؛ وهى ذات طعم لذيذ.

- بعد مضي ساعتين على أكل لب القرع يُعطى المريض شربة زيت خروع.

- عندما يشعر المريض برغبة في التبرز عليه أن لا يقبض عضلات فتحة الشرج حتى لا تنقطع الدودة، ولا يعتبر المريض قد شفى تماما إلا بعد خروج الدودة كامل؛ فلو تخلص من كل عُقل الدودة ما عدا الرأس.. فإنها كفيلة بأن تعيد تكوين الدودة من جديد.

سرخس الذكر: هذا النبات يباع في الصيدليات على شكل كبسولات، يؤخذ منه (٨) كبسولات في الصباح الباكر على معدة خالية، ويعقب ذلك بعد ساعتين جرعة كبيرة من زيت الخروع، وقد يحتاج لتكرار هذه العملية، ثم يفحص البراز في كل مرة، ويبحث عن رأس الدودة؛ فإنها مالم توجد فليس هناك اطمئنان للشفاء من المرض كما ذكرنا.

وصفة ثالثة لطرد الدودة الوحيدة: ذكر العالم السويسري المشهور الدكتور «بول بنهاتن» هذه الطريقة للتخلص من الدودة الوحيدة؛ وذلك بأن يمتنع المريض عن الطعام لمدة ثماني عشرة ساعة، ثم يشرب كمية كبيرة من الحليب السابق غليه حتى تمتلىء معدته، وبسبب شغف الدودة الوحيدة بالحليب، وحبها له؛ فإنها تخرج رأسها من الأنسجة المعوية، وتبدأ في تناول الحليب، وبالتالي تصبح وكأنها تسبح في الحليب بشكل كامل، وعندها يمكن أن تنزل من الأمعاء كاملة، وبسهولة كبيرة بمجرد الذهاب إلى الحمام، ودون أية احتياطات.

القيء والفواق والتجشؤ

١- علاج الغثيان والقيء:

قشور ثمار الفستق الطرية الغضة أو اليابسة المجففة - وهي أفضل - حيث تُغلى كمية مناسبة من الماء، ويُضاف إليها قليل من القُشور الجافة، ثُم يُترك لتتخمر لمدة (١٥) دقيقة، وتُصفى وتُستعمل شرابًا بمقدار فنجان شاي ثلاث مرات كل يوم، أما إذا كان المريض في حالة تقيؤ، أو تقيأ بعد شُربها فعليه إعادة الشُرب ثانية وثالثة.

التحكم في الكمية المشروبة زيادة أو نقصانًا حسب الحاجة، وأما الأشخاص الذين يشكون من الدوار والغثيان بسبب ركوب السيارات أو الطائرات يمكنهم شرب مقدار كوب شاي من هذا المغلي قبل السفر بعشر دقائق.

٢- ويمكن أيضًا في حالة الشعور بالغثيان أو حدوث القيء، أو وجود حموضة في المعدة (مع الإصابة بالقرحة) يفيد أكل الرمان، أو شرب عصيره بمعدل رمانة واحدة إلى رمانتين في كل مرة.

٣- يمكن تسكين الشعور بالغثيان والقيء بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق المصطكي.

٤- يُغلى القرنفل جيدًا، أو يُحلَّى بعسل نحل، ويُشرب فنجان قبل كل أكل؛ فإنه يُوقف القيء، ويمنع الغثيان.

٥- تُغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيدًا، وتُشرب بدون تحلية ثلاث مرات يوميًا، وأحيانًا يتوقف القيء والغثيان بإذن الله حتى قبل أن تشرب الثالثة.

طريقة لإحداث القيء: قد يشعر المريض بالرغبة في التقيؤ لسبب أو لآخر؛ ولإحداث التقيؤ المقصود يملأ كأس بالماء الساخن، وتُضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الخردل الأسود، ويُحرك جيدًا ويُشرب؛ فيتقيأ المريض ويتعرق، ويتخلص من الإزعاج أو الخطر الكامن في المواد التي ملأ بها معدته.

أما إذا كانت الحالة تسمم شديد فيجب نقله إلى المستشفى لإسعافه، وتلقي العلاج اللازم.

الفواق: هو عملية تقلص وانبساط متكرر لعضلة الحجاب الحاجز التي تفصل بين الرئتين وجوف البطن.

علاج الفواق:

١- شُرب منقوع النعناع يُسكن الفواق: ويُحضر عادة بإضافة ملعقة من مسحوق أوراق النعناع المجففة إلى كوب ماء بدرجة الغليان، ويُترك لمدة خمس دقائق ليتخمر، ثُم يُصفى ويُحلى بالسكر، ويُشرب منه فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين متفرقة كل يوم.

٢- يمكن التخلص من الفواق بشرب كوب كبير من الماء.

٣- ويمكن أيضًا التخلص من الفواق بقطع التنفس لأطول فترة ممكنة، وتكرار ذلك عدة مرات.

علاج التجشؤ الذي يحدث بعد الطعام:

أفضل علاج يفيد في هذه الحالة هو إضافة نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء (الشونيز) إلى طعام المريض، دون إفراط في ذلك، مع العلم أن المرء يمكنه أن يتحكم في الكمية التي تناسبه بعد تجربتها عدة مرات.

ضعف الشهية والنحافة: الذين يعانون من النحافة (الهزال): سواء كانوا ناشئين، أو كبارًا، وذلك بسبب ضعف الشهية، أو عدم انتفاع الجسم بالطعام المأكول، أو الذين يعانون من ضعف عام لم يكن بسبب مرض جسمي معين يُنصح لهم اليوم، وكما كان ذلك في الماضي باستعمال الوصفات التالية بنجاح كبير:

*** كيفية صنع مربى الأبطال:**

يُؤخذ كيلو عسل نحل، وعلى نار هادئة تُنزع رغوته، ثُم تُضاف إليه هذه الأعشاب وهي مطحونة: ٢٥جم زنجبيل، ٢٥جم راوند، ٢٥جم حبة البركة، ١٠جم زعتر بري، ٢٥جم جنسنج[١]، ١٥جم بهمن، ٢٥جم شمر؛ ثُم يُطبخ كالحلوى (المربى)، وتُؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

*** شراب الزنجبيل المنعش:**

هذا الشراب مُفرح ومُنعش ومُقوِّي، ويُشرب ساخنًا أو مُثلجًا.

طريقة التحضير: ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، فنجان سكر، ثلاث أكواب ماء، نقيع زعفران: قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران يُنقع من المساء حتى الصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة: تُسخن ٣ أكواب من الماء حتى درجة الغليان، ثُم يُسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري، ويُقلب السكر جيدًا، ثُم يُغطى لمدة خمس دقائق، ثُم يُصفى ويُشرب: إما مُثلجًا بعد أن يُبرَّد (بمكعبات ثلج)، أو يُشرب ساخنًا.

*** جريشة الشعير من لبن مخيض:** يؤخذ نصف لتر من اللبن المخيض (منزوع الدسم) مع ١٠٠-١٢٥جرام من جريشة الشعير، ثُم يُضاف لها ذرة ملح، ويحرك الجميع جيدًا.

---

(١) يمكن أن يحل محله البيروج أو الخولنجان.

يوضع الجميع على نار هادئة مع التحريك لمدة ربع ساعة تقريبًا .

عند تقديم الطعام للأكل تُوضع فوقه القشدة ، أو حليب مُحلّى بالعسل يُزين بقطعة الزبد ، وبعض حبات من الزبيب ، ويؤكل .

حلبة: يُؤخذ ملعقة من الحلبة المطحونة ثُم تُخلط بالعسل أو المربى ، وتُؤكل يوميًا قبل الغداء والعشاء .

لعلاج صفرة الوجه:

تُؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل ، وتُغلى في حليب اللبن ، ثُم تُحلى بعسل نحل ، وتُشرب صباحًا ومساءً ، مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم .

شاي الأعشاب: تُؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من : زعتر الحمار (ندغ البستاتين) ، ونعناع ، وخمس زهرات بابونج ، تُغمر بكوب من الماء الساخن ، وتُغطى وتترك منقوعة لمدة خمس دقائق ، تُصفى وتُحلى بالعسل ، ويُشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء .

يلاحظ أيضًا أنه يجب على الذي يعاني من النحافة التنزه في الهواء الطلق يوميًا ، وأن ينام لمدة كافية .

يُنصح له بالمشي يوميًا في الماء ؛ وذلك بعد الظهر لمدة دقيقتين في ماء بارد ، أو المشي على الندى كلما سمحت له الظروف بذلك .

ويمكن استعمال المشي في الماء في البيت دون الحاجة إلى الذهاب بعيدًا ، وذلك بملء حوض الحمام (البانيو) بالماء البارد بسُمك ١٠ سم ، ثُم الوقوف فيه بقدم بينما تكون الأخرى مرفوعة للحظة واحدة ، ثُم تُبدل القدمين ، وهكذا لمدة دقيقتين تقريبًا .

ملحوظة هامة: لا يحتاج النحيف المعافى السليم إلى أي علاج ، أما النحيف المريض فلابد من التفتيش عن سبب نحافته ، ويمكن لمن يرغب في زيادة وزنه اتباع الخطوات التالية :

١- علاج الأمراض إن وجدت .

٢- التخلص من العصبية والتوتر .

٣- إعطاء الجسم راحة كافية .

٤- تناول طعام مغذ ومفيد دون الإفراط لكي لا تحدث حالة من التخمة .

٥- يُنصح بتناول كمية من سلطة الخضراوات قبل كل وجبة طعام ، لأنها تنشط إفراز العصارة الهاضمة وتساعد على الهضم ، ويجب أن تكون الخضراوات طازجة والسلطة مُحضَّرة قبل تناولها مباشرةً .

*** مأكولات تفيد في زيادة الوزن:**

١ - **الحمص:** قيمته الغذائية عالية - صعب الهضم .

٢ - **الصعتر:** يُؤكل مع الطعام خاصة اللحوم والدهون والأجبان ؛ فهو يُساعد على الهضم .

٣ - **السكر:** يُزيد الوزن بشرط عدم الإفراط ، ويُفضل تناوله من مصادره الطبيعية : (عسل نحل ، عسل أسود ، فواكه طازجة أو مجففة) .

٤ - **السمسم:** مسمن جداً كما يقول عنه ابن سينا .

٥ - **التمر:** يُنصح بأكله مع الحليب يوميًا .

٦ - **الكستناء:** مغذية جداً تُؤكل مسلوقة أو مشوية مع مضغها جيداً .

٧ - **البازلاء:** غنية بفيتامين B (ب المركب) والناضجة منها عسرة الهضم .

أكلة شعبية لزيادة الوزن (المفتقة): تستعملها النساء في مصر .

تتكون من ٧٠٠-١٠٠٠جرام عسل أسود ، ١٠٠٠جرام زيت بلدي (زيت زيتون) ، ٢٥٠-٣٠٠جرام حلبة مطحونة ، ٦٠٠جرام دقيق قمح ، ٢٥٠جرام مغات ، كمية كافية من مكسرات مقشرة ، سمسم .

الطريقـة: يُحمى الزيت تمامًا ، ثُم يُضاف الدقيق مع التحريك ، وبعدها تُضاف المكسرات والسمسم ، حتى تحمر أيضًا ، ثم الحلبة والمغات ، ويليها العسل الأسود مع التحريك لعدة دقائق حتى نحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة .

يأكل الشخص من هذه الوجبة يوميًا ، ويستمر حتى يصل إلى الوزن المطلوب .

النقاهة: بعد الشفاء من مرض ما : أي فترة النقاهة ، وحتى تعود للمريض قوته كما كانت عليه قبل المرض ، يُنصح باستعمال بعض الوصفات التالية :

ثريد الشوفان مع العسل: تؤخذ ٣-٤ ملاعق من الشوفان المطحون (يُباع في محلات السوبر ماركت تحت الاسم الإنجليزي "أوتس") ثُم يُضاف له ملعقتين-٣ ملاعق من الماء (يُفضل ماء معدني يكون خاليًا من حامض الكربونيك) أو ماء النبع.

- يوضع الجميع في صحن عميق ويُخلط، ثُم يُترك حتى الصباح.

- في الصباح يُضاف له قليل من الحليب الساخن، وكثير من العسل (النحلي) ويُؤكل كطعام الإفطار.

حلبة: * تُؤخذ ملعقة شاي من الحلبة وتُطحن، أو تُدق ناعمة.

* تُخلط مع العسل أو مع الجيلي، ثُم تُؤكل مع الطعام.

الكبد:

* يعتبر الجزر من أفضل منقيات وملطفات الكبد؛ وذلك بتناول عصيره بمعدل مئة جرام في اليوم.

* يُقشر الجزر ويُغلى على نار قوية لمدة (١٢) دقيقة، ويُؤخذ في حالات اليرقان، أو النوبات الكبدية.

لضعف الكبد وكسله:

يُمزج زنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة، ويُؤكل مع الإفطار والعشاء يوميًا، مع وضع لبخة على الجانب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر صباحًا ومساءً.

* يعتبر أكل الخرشوف (الأرضي شوكي) مساعدًا جيدًا للكبد على الإفراز، فالأطباء يصفون خلاصته لعلاج أمراض الكبد واحتقانها.

* يُمكن أكل الخرشوف مغليًا اثنى عشر يومًا متواصلا لعلاج حالات القصور الكبدي، وذلك بغلي أربع وريقات طرية من النبتة في لتر من الماء، ثُم يُضاف إلى المغلي بعض السكر لتحليته.

* يُفيد عصير الفجل في حالات نوبات الكبد: على أن يُؤخذ هذا العصير صباحًا ومساءً على الريق.

لعلاج الكبد الوبائي:

تقوية مناعة المريض هامة جدًا لحدوث الشفاء، ولذا يُنصح بتناول الثوم، وعسل النحل، وغذاء ملكات النحل، وحبة البركة السوداء، وفيتامين ج، أ، هـ المضادة للأكسدة.

* **هندباء + شمر + عسل:** تُؤخذ ١٠٠ جرام من الهندباء المفرومة، و١٠٠ جرام من الشمر المطحون، ويُعجنان في كيلو عسل نحل، وتُؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

* يضمد على جهة الكبد بمطبوخ البابونج.

* **السدر (النبق) + عسل + خل:** يُشرب عصير ورق النبق مع عسل وخل وماء على الريق يوميًا.

* **مستكي + زعفران + خيار شنبر (قثاء هندي) + راوند + بابونج + حبة سوداء + صفصاف + عسل:** تُؤخذ (١٠) جرام من كل من المستكي والزعفران والخيار شنبر والراوند والبابونج والحبة السوداء وورق الصفصاف، وتُطحن جميعًا وتُعجن في كيلو عسل نحل، تُؤخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل.

* يُفيد عصير البقدونس في إزالة التهاب الكبد البسيط.

* لمعالجة احتقان الكبد تقطع ثلاث ليمونات وتُغمر مساء بالماء المغلي، ويُشرب على الريق.

العنب: لعلاج اليرقان، واضطراب وظائف الكبد، والرمل، والحصيات الصفراوية: يُنصح بأكل كمية من العنب (٢كجم) كل يوم موزعة على دفعات.

ويُفضل أن تقتصر إحدى الوجبات على العنب فقط دون طعام آخر، وأن تكون وجبة الإفطار هي المختارة لذلك، وأن يُؤكل من العنب فيها حوالي (٣٠٠جرام) فقط، ويقال في العنب المجفف نفس ما قيل في العنب الطازج، أما إذا ما اختير عصير العنب للعلاج فيجب أن يُشرب منه كل يوم ما بين لتر إلى لتر ونصف موزعة على عدة مرات في اليوم.

السكريات هامة جدًا: يُنصح مرضى الكبد بشكل عام بالإكثار - ما أمكن - من المأكولات المحلاة: من الدبس والتمر والزبيب والعسل، وما شابه ذلك، ويستمر المريض في تناول هذه المأكولات فترة من الزمن بعد الشفاء.

ونلفت النظر إلى التحفظ الذي يبديه بعض علماء التغذية ضد السكر الأبيض، ولذلك ننصح باللجوء إلى السكر الطبيعي (النباتي) بدلا من السكر الصناعي.

* يوجد الآن علاج بالأوزون والتبريد بالاعتماد على الأطباء المتخصصين في هذا المجال.

شواشي الذرة: تحتوي مواد مفيدة في علاج التهاب الكبد، والحويصلة الصفراوية، وتزيد في إفراز الصفراء؛ لذلك تُستعمل بعد جمعها وتجفيفها كما يلي:

يُضاف من الشواشي اليابسة حوالي ٢٥جرام إلى لتر من الماء، ويُغلى على النار لمدة خمس دقائق، ثُم يترك ليتخمر لمدة ساعة من الزمن، بعدها يُصفى ويُشرب منه أربعة أكواب موزعة كل يوم.

لتنقية الكبد:

١- **بورق + كرنب + عسل:** يُؤخذ ١٠جرام بورق ويُضاف على طبيخ الكرنب بالعسل، ويُقسم على خمسة أيام: كل يوم فنجان على الريق، ويُحفظ في البراد.

٢- **حمص:** يُكثر من شرب نقيع الحمص الأحمر وكذلك أكله.

*** لتفتيح سدد الكلى والكبد:**

يُصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥جم، ومن ورق الغار (اللاوري) ٣٥جم ويُطحن، ومن حبة البركة ٥٠جم وتطحن، وتطبخ في كيلو عسل نحل، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا.

٣- **نبات الخالدة:** تُجمع أزهار نبات الخالدة قبل تفتحها بشكل تام، وتجفف في الظل، وتستعمل بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى كوب ماء مغلي يترك ليتخمر، ثُم يُصفى ويُشرب منه أربعة فناجين على دفعات في اليوم.

الهندباء: تُفيد في علاج اليرقان، وفي إدرار الصفراء، والتهاب المرارة، وفي وجود الحصوات فيها، وتنظيم وظائف الكبد؛ يُوضع مقدار لتر من الماء في وعاء مناسب، ويُضاف إليه حوالي ٢٠جرام من أوراق وجذور الهندباء، وبعد خمس دقائق يُرفع على نار هادئة: يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة كل يوم صباحًا مع الإفطار، ويستمر على

ذلك حتى يتم الشفاء إن شاء الله تعالى، وأفضل أنواع الهندباء النوع البري، لذلك ننصح بالاعتماد عليه في هذه الوصفة.

النعناع: يُفيد شرب منقوع النعناع المصابين بأمراض قصور الكبد، ويتم تحضيره واستعماله كما يلي:

- يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق ورق النعناع اليابس إلى مقدار كوب من الماء لدرجة الغليان، ويترك خمس دقائق ليتخمر، ثم يُصفى ويُشرب فنجان واحد دافئ، ويمكن تحليته بالسكر، ويكرر الشرب ثلاث مرات يوميًا دون إفراط.

قنطريون: يؤخذ شاي القنطريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار الصفراء.

كرفس: من الخضراوات المفيدة للكبد، ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميًا.

لليرقان:

يؤخذ من بذر الكشوت ٢٥ جم، ومن الزنجبيل ٢٥ جرام، ومن نبات السريس (المرار) وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٠ جرام، وتطحن جيدًا، وتعجن في كوب عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة من زيت الخروع قبل النوم.

تضخم الكبد:

١ - **حرشف:** يؤكل الحرشف كخضار يومًا بعد يوم.

٢ - **راوند + عسل + رومان:** يُطحن ١٠٠ جرام روائد، مع ٥٠ جرام قشر الرمان، ويعجن الجميع في كيلو عسل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

بقلة حمقاء + نعناع + خل: تؤخذ بقلة حمقاء ونعناع بمقادير متساوية، وتعجن في خل، ويضمد به على الكبد فوق الورم من المساء إلى الصباح.

تشمع الكبد:

١ - **غار + فوة + عسل:** يُؤخذ ورق الغار وفوة الصبغ (عروق الصباغين)، ٥٠ جرامًا من كل منهما؛ يطحن الجميع ويعجنان في كيلو عسل منزوع الرغوة؛ يؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

٢ - **خرشوف:** الإكثار من شرب عصير الخرشوف.

٣- **طباشير + هندباء (شيكوريا):** يؤخذ ١٠٠ جرام طباشير (المادة البيضاء التي تستخرج من جوف القثاء الهندي)، وتطحن وتعجن في نصف لتر من عصير الهندباء الغضة، ويشرب منه فنجان صباحًا ومساءً.

آلام الكبد:

مستكة + زعفران + راوند + شمر + غار + عسل: يؤخذ ٥٠ جرام مستكة، ٢٥ جرام شمر، ٢٥ جرام ورق الغار؛ يطحن الجميع ويعجن في كيلو ونصف عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

لعلاج الاستسقاء:

١- توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على السرة مع وضع شاشة أولا، وأكل ملعقة من الحبة السوداء صباحًا ومساءً لمدة أسبوع؛ ومن اللّٰه الشفاء.

٢- يُشرب مغلي الكندر (لبان الذكر) المحلَى بعسل صباحًا، توضع كمية بسيطة أعلى وأسفل السرة بقدر بسيط؛ فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء تمامًا، مع الحمية (الامتناع) عن أكل اللحم، والاعتماد على الشوفان والعسل وخبز القمح لمدة ثلاثة أيام.

٣- يُشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، ويطبخ المرق بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء، ثم يُصفى ويُشرب.

٤ ـ لعلاج الاستسقاء يضاف $\frac{1}{4}$ كوب من بول الجمل الصغير (الفصيل الذكر) إلى $\frac{3}{4}$ كوب من لبن الناقة (أمه) ويُضرب على الريق لعدة أيام، ثم يشفى المريض بإذن اللّٰه تعالى؛ وهذه الوصفة مفيدة جدا وفعالة في علاج الاستسقاء الكبدي خصوصًا الناتج عن الالتهاب الكبدي الوبائي، وتعطي نتائج باهرة في القضاء على الفيروس، والشفاء منه بأمر اللّٰه.



هاتين الوصفتين لمقاومة الأعراض التي تحدث بسبب ما يصيبه من الأذى، ومضاعفات البلهارسيا، وغيرها:

١- توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً، يُشرب في نفس الوقت كوب

مغلي حلبة محلاة بعسل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف تجد بعد أسبوعين متتابعين أن طحالك في عافية ونشاط ولله الحمد.

٢ - يُشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن، أو الطحال المشوي، فإنه مفيد للطحال جدًا، ويمكن أكل ذلك كل يومين أو ثلاثة.

للبلهارسيا:

تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحًا ومساءً، ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها مع دهن الجنب الأيمن بالحبة السوداء قبل النوم، وذلك لمدة ثلاثة أشهر، وسوف تجد مع القضاء عليها قوة ونشاطًا.

ورم الطحال وصلابته:

١ - **قنطريون + لبلاب + خل:** يُخلط القنطريون، وورق البلاب بنسب متساوية ويطبخ، ويُضمد به من المساء للصباح.

٢ - **غار + أناناس:** مسحوق ورق الغار يسف منه ملعقة صغيرة بعصير الأناناس يوميًا على الريق.

٣- **ترمس:** يُشرب طبيخ الترمس بالعسل والفلفل الأسود مرة يوميًا.

*** انسداد الطحال:**

١ - **حبة سوداء + حلبة + عسل:** تطحن حبة سوداء وحلبة بنسب متساوية وتعجن بعسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.

٢ - **ينسون + قنطريون + عسل:** ١٠ جرام من اليانسون مع القنطريون؛ يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل؛ تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.



* **فراولة:** يستعمل مستحلب (شاي) أوراق الفراولة لتسكين آلام حصوة المرارة، ويُعمل المستحلب من غلي ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن، ثم يصفى بعد تخمره لمدة خمس دقائق، ويشرب فاترًا.

* تؤخذ ملعقة حبة سوداء وربع ملعقة مرة ناعمة، وكوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحًا ومساءً، ويكرر ذلك يوميًا حتى تجد احمرار الوجه، وتلاشي كل تقلصات المرارة، ويتم الشفاء بإذن من المولى جل وعلا.

* **زيت الكتان:** له مفعول قوي في تسكين آلام المرارة، وطرد حصياتها، إلى جهاز الهضم؛ حيث يمكن اعتماده كعلاج في حالات الحصيات الصغيرة، ويؤخذ منه مقدار أربع ملاعق كبيرة متفرقة خلال اليوم (حوالي ١٠ سم^{3} كل دفعة)، ويستمر في العلاج حتى يتم طرد الحصيات جميعًا، وينصح أن يكون الزيت المستعمل حديثًا، لأن مرور فترة طويلة على تحضير الزيت تفقده الكثير من مفعوله.

* **زيت الزيتون:** إن الزيتون الأسود الناضج وبالتالي زيت الزيتون الصافي يفيدان جدًا في علاج احتقان الكبد والقصور الكبدي، وفي حالة وجود حصيات مرارية في قنوات الصفراء، وأفضل طريقة للعلاج هي أن يشرب المريض من زيت الزيتون الطبيعي الصافي مقدار ملعقة كبيرة (أو ملعقتين) صباحًا على الريق، ومساءً قبل النوم، وينصح أن يضاف للزيت قليل من عصير الليمون الحامض، أو عصير البرتقال لتحسين الطعم.

فائدة (١):

ينصح المصابون بأمراض الكبد بعدم أكل الكرنب (الملفوف) نهائيًا بأنواعه جميعًا وبكل صوره: سواء كان مطبوخًا، أو نيئًا، أو مخللا، أو غير ذلك.

فائدة (٢):

على المصابين بأمراض الكبد الامتناع نهائيًا عن شرب الخل بكل أنواعه.

* * *



الفصل الرابع

أمراض الجهاز التنفسي وعلاجها بالأعشاب الطبية والطب النبوي

الفصل الرابع
أمراض الجهاز التنفسي



* **بصل:** يعالج السعال والسعال الديكي عند الأطفال بمعقود البصل؛ وذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر النبات أو العسل لعمل شراب يُعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

* **عرق السوس:** (سوس) يُشرب مغلي الجذور أو مستحلبها لمعالجة السعال المصحوب بفقدان الصوت (بحة)، ويُعمل المغلي أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم.

* **جزر:** يُعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه، ويُعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر... ولعمل الملبس يُطبخ السكر أولاً إلى أن تنكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج، ثم يضاف إليه عصير الجزر، ويغلى إلى درجة انكسار النقطة مرة أخرى، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة، ويفرد ويقطع بسرعة قطعًا صغيرة بسكين مطلي بالزبدة، ويُحفظ بعد أن يبرد ويجمد في إناء زجاجي.

* لعلاج السعال الديكي تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، توضع في ماء يغلي مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار على بُعد قبل النوم، ويتم تدفئة المريض حتى الصباح، وتكرر كل مساء لمدة أسبوع.

* ضع ليمونة في ماء يغلي على نار معتدلة واتركها مدة عشرة دقائق حتى يلين جلد الليمونة ويصبح مرنًا، أخرج الليمونة من الماء المغلي واقطعها نصفين، واعصرها وصفِّ العصير، وضعه في كوب.

أضف ملعقتين من الجلسرين، إلى عصير الليمون وامزجهما جيداً، أضف إلى هذا المزيج عسل النحل حتى يمتلئ الكوب، وبذلك يتكون مزيج رائع لعلاج الكحة (السعال)، والجرعة للكبار: ملعقة كبيرة كل ٦ ساعات، ونصفها للأطفال، وهذا الشراب مفيد جداً لعلاج الكحة، وليست له أية أعراض جانبية، ويعطى للأطفال والبالغين، ويُسكن السعال حتى في الحالات التي يفشل فيها أي دواء آخر؛ وفي الحالات الشديدة يمكن تناول ملعقة خامسة أثناء الليل.

* **أزهار حشيشة السعال:** يوضع نصف ملعقة كبيرة من الأزهار والأوراق اليابسة في فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويُترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يُصفى ويحلى بالعسل أو سكر النبات، ويُشرب منه ساخن: فنجان واحد صباحًا، وفنجان آخر مساءً.

* **شمر:** مغلي الشمر (شمرة) مفيد جداً في علاج السعال خصوصًا عند الأطفال، ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق، ويشرب منه مقدار (فنجانان-٣) فناجين يوميا، وطعم المغلي منه يسبب الاشمئزاز عند بعض الأشخاص؛ فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.

* **زهرة البنفسج أو بذر كتان:** يُغلى منه فنجان في كوب من الماء وعليه نصف فنجان من اللبان الذكر وأربع قطع سكر مفيد جدا للسعال، وكذلك ملعقة صغيرة من الكركم المسحوق في كوب من اللبن الساخن عند النوم تداوى بها الهنود من السعال، وقد جربتها في كثير من الحالات وأفادت بفضل اللّه.

النزلة الشُعَبِيَّة

شمر: يفيد مغلي الشمر في علاج النزلة الشعبية (السعال في الصدر) خصوصا عند الأطفال والشيوخ والمنهوكي القوى من طول فترة المرض، فهو يغسل الجلد المخاطي، ويزيل عنه إفرازات الالتهاب، ويسكن بذلك الآلام الناتجة منها، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر ما سبق.

* **خبازة برية (خبيزة):** يشرب مغليها لمعالجة النزلة الصدرية (سعال مصحوب بقشع) ويعمل المغلي كالمعتاد، وبنسبة ملعقة كبيرة من العُشبه المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب ساخنا (فنجانان-٣) فناجين في اليوم.

* يشرب **الزنجبيل** محلى بعسل، مع وضع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

* **كتان:** بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهابات الجهاز المخاطي، وتسكن آلامه، ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوبته، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة، ويعمل المغلي من ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يغلي لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ويستعمل.

* توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء، ويوضع على نار حتى يحدث التبخر، ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يوميا مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحا ومساء.

* يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل في كوب ماء دافيء صباحا ومساء فإنه يقضي على الالتهابات الصدرية وينظف الصدر تماما، وكذلك لو أخذ لبان دكر مغلي في ماء ومحلى بعسل فإنه أقوى وأنشط للرئتين.

التهاب الرئتين:

* **حلبة:** المغلي منها، أو مسحوقها يستعمله الأطباء الفرنسيون بنجاح كبير لمعالجة الالتهابات الرئوية، ويعمل المغلي بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة إلى نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة واحدة، يصفى المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

أما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله بالفم.. يمزج منه مقدار (١٠ جرامات) مع كمية معادلة من زيت الزيتون، يؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

* **كنبات الحقول:** يؤخذ (٥٠) جرامًا من عشبة كنبات الحقول (ذنب الخيل) المفرومة فرمًا ناعمًا، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد، وتترك منقوعة مدة ساعة، تغطى على نار خفيفة لمدة (١٥) دقيقة، ثم تترك منقوعة مدة (١٥) دقيقة، ثم يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات (كوب في كل دفعة).

* **بنفسج عطر:** تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البنفسج العطر ثم تغمر بكوب من الماء الساخن، تغطى وتترك منقوعة لمدة عشر دقائق، ثم يشرب منه كوب قبل الأكل مرتين - ٣ مرات في اليوم.

ملحوظة:

عند التهاب الرئتين يجب أن تكون المعالجة قبل كل شيء من قبل الطبيب، بالإضافة لذلك يمكن النصح باستعمال وصفات الأعشاب السابقة.

الربو:

الحبة السوداء (الشونيز): الشونيز يشفي مرض الربو، أو على الأقل يخفف من أعراضه؛ لذلك ينصح المصابون بالربو بإضافة قليل من الشونيز إلى طعامهم بشكل يومي، ويمكن زيادة الكمية أو إنقاصها بعض الشيء حسب الرغبة، وحسب استجابة الحالة للعلاج.

نوى الزيتون: حرق نوى الزيتون واستنشاق ما يتصاعد منها من بخار يشفي مرض الربو بشكل قاطع، على أن يكرر ذلك مرتين-٣ مرات كل يوم، إلى أن يتحقق الشفاء بإذن المولى جل وعلا.

* **السمسم:** زيت السيرج الموجود في السمسم مفيد جدا لمعالجة الربو، وضيق النفس، ولمعالجة السعال الخفيف، لذلك تشرب ملعقة صغيرة من هذا الزيت مرتين، موزعتين كل يوم، أو تؤكل كمية كافية من السمسم الطازج في عدة وجبات موزعة.

* **البصل:** يفيد البصل في علاج نوبات الربو؛ ولذلك تقطع بصلة يابسة إلى شرائح صغيرة، وتمزج مع كمية كافية من العسل الصافي، ويُعطى ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات، ويستمر على ذلك إلى ما بعد تحسين الحالة، والقضاء على النوبة تماماً بعون الله.

* **لعلاج الكحة وطرد البلغم:**

يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر (٥٠) جرام، ومن اللبان الذكر المطحون (٥٠) جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر نصف لتر، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل ثلاث مرات يوميا.

* **لضيق النفس والربو:**

يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى، وذلك صباحا ومساء.

* **جـاوي:** يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة الربو، وهو مفيد جدا، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم.

أما مسحوق الجذور فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع عسل النحل ثلاث مرات في اليوم.

السل الرئوي:

* **الجزر الأصفر:** تغلى كمية من أوراق الجزر الأصفر اليابسة (٣٠ جرام) في لتر ماء لمدة خمس دقائق، ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا بعد الأكل.

* **فراولة (فريز):** نظرا لاحتوائها على كمية وافرة من الأملاح المعدنية فإنها تعتبر ذات قيمة عالية ضد مرض السل، وينصح بتناولها صباحا على الريق.

* **النسرين:** يستعمل مغلي ثمار النسرين لعلاج مرض السل الرئوي: فيخفف من حدة السعال، ويوقف النزيف الدموي المرافق للقشع، يحضر المغلي بإضافة مقدار ملعقة من الثمار الجافة بعد تفتيتها إلى كوب ماء مغلي، ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة أكواب موزعة في اليوم.

* **كيس الراعي+ زعتر+ حلبة+ هندباء+ عسل:** يؤخذ كيس الراعي وزعتر وحلبة وهندباء بنسب متساوية، ويخلط مع عسل نحل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا.

* **بصل+ عسل+ حليب الماعز:** يشرب حليب الماعز مع أكل البصل والعسل بكثرة.

❊ ❊ ❊



الفصل الخامس

أمراض القلب
والدورة الدموية والدم
وعلاجها بالأعشاب الطبية
والطب النبوي

من المأثور

« روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة؛ فإن القلوب إذا كلت عميت»

الفصل الخامس
أمراض القلب والدورة الدموية والدم

يتعرض الفرد للإصابة بأمراض القلب نتيجة لاتباعه أسلوب حياة غير صحي، ونظرا لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر؛ لذا فإن العادات السيئة التي تُكتسب أثناء الطفولة قد تؤدي بعد ذلك إلى الإصابة بأمراض القلب.

وقد تبين أن أمراض القلب تزداد انتشارا مع انتشار مظاهر المدنية الحديثة؛ لذلك يجب التوعية للالتزام بنمط الحياة الصحية منذ الصغر حتى يمكن الوقاية من الإصابة بأمراض القلب، وكذلك لتنمية الصحة العامة، ومنع الإصابة بالأمراض الأخرى.

العوامل التي تعرض الإنسان للإصابة بأمراض القلب

أولا: العادات الغذائية فمثلا التعود على زيادة كمية الدهون الحيوانية في الطعام، وزيادة كمية الملح والسكر تؤدي إلى التعرض للإصابة بأمراض القلب، بينما الإكثار من تناول الفواكه والخضروات يؤدي إلى وقاية الفرد من هذه الأمراض.

ثانيا: العادات الشخصية مثل التدخين، وشرب الخمر تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب في الكبر؛ لذا فالكشف الدوري بانتظام يساعد على اكتشاف ارتفاع ضغط الدم، وعلاجه في الوقت المناسب.

ثالثا: السمنة من العوامل المؤدية للإصابة بأمراض القلب.

رابعا: الضغط العصبي والكرب والداء السكري.

خامسا: قلة الرياضة البدنية المنتظمة.

سادسا: التهاب الزور وبعض الحميات التي تسبب التهابات وآلام المفاصل مثل: الحمى الروماتيزمية.

وبتلافي كل هذه العوامل يمكن الوقاية من الإصابة بأمراض القلب مع تقدم العمر.

قصور الدورة التاجية: تصلب الشرايين والذبحة الصدرية

تبدأ اللويحات التصلبية العصبية المسببة لتصلب الشرايين في سن مبكر على شكل ترسيبات دهنية في باطن الأوعية الدموية، ومع مرور الزمن تسبب ضيق الشرايين: مما يعوق الدورة الدموية، ويؤدي إلى تصلب الشرايين.

وعند الأصحاء نجد أنه بعد القيام بمجهود معين، أو عقب تناول الطعام تنبسط الشرايين التاجية، ويتسع مجراها لتحمل مزيدا من الدم إلى عضلة القلب يتناسب مع زيادة عمل القلب أثناء المجهود؛ ولكن عند الإصابة بتصلب الشرايين التاجية فإن الشريان المصاب يصبح غير قادر على الانبساط الكافي، وغير قادر على زيادة كمية الدم التي يحملها إلى القلب أثناء المجهود، وعند ذلك يشعر المريض بضيق في الصدر، أوألم شديد في منتصف الصدر غالبا ما ينتشر إلى الكتفين أو الذراعين، ويزداد مع زيادة المجهود؛ مما يضطر المريض إلى التوقف عن المجهود أو المشي فترة قليلة للراحة يزول بعدها هذا الضيق، وهذا الألم هو ما يسمى بالذبحة الصدرية، وغالبا ما يترتب على القيام بمجهود معين، ويزول بعد زمن وجيز (دقيقة أو دقيقتان من الراحة).

* ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفات في العلاج:

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة التي أجريت على الثوم أن إضافة القليل من زيت الثوم إلى الطعام يمنع ترسب الكوليسترول وتصلب الشرايين؛ لذا ننصح بأن يتناول المريض فصين من الثوم على الريق صباحا لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر، وهذه الأمراض وجدت على جين واحد، وأكل الثوم يفيد في تأخير الإصابة بهذه الأمراض، أو تأخر ظهور الإصابة بإحداها عن الآخر، ويلاحظ أن أكل (٣-٤) فصوص من الثوم يوميا يخدش المعدة والأمعاء، ويفسد الهضم، ويوجد في الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو أكل ملعقة صغيرة من البقدونس، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

الريجيم الغذائي:

الطعام	المسموح	يصرح باعتدال	الممنوع
اللحوم ـ الكلاوي اللانشون	لحم بتلو - اللحم العجالي الصغير	جميع اللحوم الحمراء، ويراعى تخلية اللحم من الدهون الظاهرة قبل الطهي - الهامبورجر الجيد.	لحم الضأن والريش والمخ - الكبد - والسجق.
الطيور	صدور الفراخ والديك الرومي - الأرانب.	الجزء الأحمر من الفراخ والرومي والأرانب.	الإوز والبط وجاود الفراخ- الحمام.
الأسماك	جميع أنواع الأسماك البحرية والنيلية غير الدسمة.	السردين والتونة والسالمون وأم الخلول والأصداف.	الأسماك المقلية في السمن أو الزيوت المجمدة - بطارخ.
البيض	بياض البيض بأية كمية.	يصرح بثلاث بيضات يوميًا.	الإكثار من البيض أو البيض المقلي بالسمن.
الألبان ومنتجاتها	اللبن أو الزبادي منزوعة القشدة والجبن القريش فرز.	الألبان البودر: قليلة الدسم والجبن الأبيض غير الدسم	الزبدة والكريما والأيس كريم المصنع من لبن كامل الدسم والألبان المركزة.
الدهون والزيوت	يراعى الاقلال من جميع الدهون.	زيت الذرة - زيت بذرة القطن - زيت الصويا ـ زيت الزيتون.	السمن البلدي والسمن النباتي المجمد - زيت جوز الهند - زيت النخيل - اللية.

الطعام	المسموح	يصرح باعتدال	الممنوع
الخبز والدقيق	الخبز البلدي- الخبز الأسمر- توست الرجيم، أو عيش مرضى السكر.	الخبز الشامي- كورن فليكس- الفطائر المنزلية المصنعة بالزيوت.	الكرواسون والبسكويت والفطائر الخارجية- الخبز الفينو والتورتات والبتي فور.
الخضر والنواكه	جميعها صحية.	البطاطس المقلية- الفواكه السكرية.	الخضروات المطبوخة أو المقلية بالسمن.
المشروبات	الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والبيريل.	المشروبات الغازية بالسكارين القليل من الكحوليات- عصير الفاكهة الطازج.	شراب الشيكولاته- الشوربة الدسمة- الكريمور (لبن صناعي للقهوة والشاي).
المتبلات والمشهيات	الفلفل الأسود والأخضر والخل- المستردة.	المايونيز بإقلال.	الكريما أو الجبن الدسم

تنبيه: هذا الرجيم هام لمرضى السمنة والقلب والسكر وارتفاع ضغط الدم.

● في حالة زيادة الكوليسترول: يُنصح بأكل الصويا؛ حيث يخفض الكوليسترول بالدم بمعدل ١٠ - ٢٠٪، وذلك بتناول كوبين من حليب الصويا، أو ٢٥جم بروتين صويا يوميا، وكذلك يخفض خل التفاح الكوليسترول؛ وذلك بتناول ملعقة منه مع الطعام يوميا، وينبغي أن يُصاحب ذلك حمية (ريجيم - انظر الجدول)، وينبغي أيضا ممارسة الرياضة البدنية من أجل التخلص من الشحوم الزائدة بالجسم.

* **يفيد أكل التفاح:** - تفاحة واحدة في اليوم - في علاج تصلب الشرايين، والوقاية منه، كما يقول المثل الإنجليزي «تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت» .One apple a day, keep the doctor away

ويفضل استعمال مقطر التفاح (خل التفاح) في العلاج بدلا عن التفاح الطازج، وقد سبق وصفه في علاج « لسعة الحشرات ».

* **لحالات ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، وارتفاع نسبة الزلال في البول:** يستخدم مغلي شواشي الذرة، وأيضا يستعمل زيت الذرة بدلا عن الزيوت الأخرى لإعداد الطعام وأطباق السلطة.

* **لحالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية:** تبين من الأبحاث العلمية والطبية أن تناول عصير البصل بمعدل نصف ملعقة على كوب من الماء مرتين يوميا، أو مغلي شواشي الذرة: والجرعة منه كوب صباحًا على الريق، وآخر قبل النوم يفيد في علاج هذه الحالات المرضية، كما أن تناول فص ثوم صباحا وآخر مساء له نفس الفائدة.

ومن الأمور الهامة التبرز يوميا، والحد من ملح الطعام، ومن أكل اللحوم، والإقلال من شرب السوائل، والامتناع كليا عن التدخين بجميع أساليبه وأنواعه، وعن الإثارات العصبية بقدر الإمكان.

* **ولعلاج الذبحة الصدرية:** في أثناء النوبة تعطى صبغة الناردين المخزني (فاليريانا) وتباع الصبغة جاهزة في الصيدليات العامة، وجرعتها (٢٠-٣٠) نقطة من الصبغة.

* **لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية، وإذابة الكوليسترول:** يُؤخذ من الزنجبيل المطحون (٢٥) جرام، ومن حب الرشاد (٢٥) جرام، ومن الينسون (٢٥) جرام، ومن حبة البركة (٢٥) جرام، يطحن الجميع، ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

* **لتقوية القلب:** يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر (٥٠) جرام، مع قرنفل قدر (٢٥) جرام، ونعناع مطحون (٢٥) جرام، ومن البهمن المطحون (١٠) جرامات، ويقلب جيداً حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان،

ويؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام، مع مراعاة تجنب الدهون، والمجهود الشاق والعصبية.

* **شراب الزنجبيل في الحليب**، أو شاي الزنجبيل يوميا؛ فهو مقوٍ للقلب ومنعش.

* **حشيشة الإوز** PotentinaAnserina : يستعمل مستحلب (شاي) العشبة لعلاج آلام الذبحة الصدرية، ويعمل بنسبة ملعقتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخنًا، وبمقدار فنجانين في اليوم.

* **زعرور شائك** CrataegusOxyacanthe : يستعمل مستحلب الزعرور الشائك أو ثماره لعلاج أمراض القلب المتوسطة الشدة، ومايرافقها من أعراض مرضية: كالذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، وتزايد ضغط الدم، والدوار (الدوخة)، وطنين الأذن والأرق.

ومستحلب الزعرور الشائك يعمل من الأزهار أو الثمار الناضجة، بنسبة ملعقة كبيرة من إحداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر، وتنقع فيه بضع ساعات، ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات متعددة.

ويُوصي البعض بتدليك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور لتسكين الألم والشعور بالضغط فيه، ويُعمل المرهم من مزيج عصير العشبة كلها: (الأوراق- والأزهار- والثمار) بالشحم فوق نار بطيئة، وللحصول على العصير يُهرس ما يمكن الحصول عليه من أجزاء العشبة وتُعصر بقطعة من الشاش.

ارتفاع ضغط الدم Hypertensioin :

* العلاج المفضل لارتفاع ضغط الدم الأولي ليس صيدلانيًا بل إنه قوتي بالدرجة الأولى: وهو يتضمن إنقاص الوزن، والحد من الصوديوم (ملح الصعام)، والامتناع عن الكحولات، وإيقاف التدخين.

كيف تعيش بصورة أفضل؟

* إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش بصورة أفضل؟

How to live longer?

* مارس الرياضة — * Do sports
* امتنع عن التدخين — * No smoking
* ابتعد عن الانفعال — * Reduce Stress
* قليل من الملح — * Little Salt
* قليل من الدهون — * little Fat
* تناول علاج الضغط بانتظام

*Take your antihypertensive regulatory:

يقول العلماء إنه باتباعك هذه الإرشادات، سينتظم ضغط دمك، وتكون أمامك فرصة كبيرة لتعيش بطريقة أفضل.

If you follow these basic gudelines, your blood pressure will probably return to normal and inrcease your clance for long life.

أما الطب الشعبي فيشارك بهذه الوصفات في العلاج:

* لمعالجة ضغط الدم المرتفع في سن اليأس (٥٠-٦٠ سنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشرايين، أو مرض الكلى تستعمل ثمار الكمثرى، وذلك بتقشير مقدار كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على أن لا يأخذ المريض في هذا الأسبوع أي سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (مرتين-٣) مرات في الأسبوع.

* لخفض ضغط الدم المرتفع، يستعمل عصير الفلفل الأخضر الرومي مع عصير الطماطم، مع إضافة قدر يسير من ملح الطعام، والجرعة كوب-كوبين يوميًا، أو تناول عصير التفاح مع العنب والفراولة، وإذا تعذر ذلك يكون مزيجًا من عصير التفاح مع الكمثرى، والجرعة ٣-٤ أكواب يوميًا.

* **لعلاج الضغط** : لضبط مستوى الضغط : ارتفاعًا، أو انخفاضًا، يُشرب الزنجبيل مغليًا ومُحلىّ بعسل النحل صباحًا بعد الإفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

* لعلاج ضغط الدم المرتفع يفيد تناول الثوم: (فص صباحًا ومساءً) ومشروبات الكركديه والدوم ومغلي شواشي الذرة، والجرعة من كوبين-٤ أكواب يوميًا، وكذلك مغلي الهالوك.

* يفيد مستحلب الزعرور السابق وصفه في تصلب الشرايين، وثماره ومرهمه في علاج ضغط الدم المرتفع بنفس الجرعة السابقة.

* تُعطى حبتان من الخردل صباحًا قبل الأكل، ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ بسبب مرض تصلب الشرايين المخية، وازدياد ضغط الدم).

* يُوصي الأطباء بتناول التفاح أو مقطره (خل التفاح) لعلاج الأنيميا وضغط الدم.

* **أقحوان (أراولة- زهرة الغريب)** Chrysathemun Vulgare : يستعمل المستحلب، أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموجلوبين فيه) وعلاج الأنيميا، ويعمل المستحلب بنسبة جرام إلى جرامين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم لعدة أيام، ولعمل الزيت يُضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة الغلق، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميًا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش، ويُعطى منه (نقطتان-٥) نقط يوميًا على قطعة من السكر، ويلاحظ أن تجاوز جرعاته لا يخلو من أخطار تدعو إلى القلق.

* يفيد أيضًا تناول عسل النحل واللوز والجوز، والبلح والموز والتين، والعنب والكمثرى، والرمان، والفستق، والفاصوليا والسبانخ والقمح والطماطم وفول الصويا والشوفان والقلقاس والخميرة... وكل مصدر للفيتامينات والمعادن والبروتينات.



دوالي الساقين

الوقاية والعلاج بالأعشاب:

حتى تتجنب الإصابة بدوالي الساقين ... يُنصح بما يلي:

* عند القيام من النوم تُغسل الرجلان بماء بارد لزيادة مرونة الأوردة.

* المشي لفترات معقولة، لا سيما في الماء... والمشي المقصود هو الذي يتسم بالسرعة والحركة.

* لبس شراب مطاط إذا كان العمل يستدعي الوقوف الطويل .

* التخلص من الوزن الزائد .   * تجنب الإمساك .

* لبس أحذية ذات كعوب عريضة لا يزيد ارتفاعها عن ثلاثة سنتيمترات .

أما الطب الشعبي فيشارك بهذه الوصفات في العلاج:

• **حشيشة الشعال** Tussilago Farbara: تعالج الدوالي الملتهبة في الساقين بوضع الأوراق الغضة فوقها ، وتثبيتها بضماد ، وتثبيت الأوراق في الصباح وفي المساء ، ويستمر على ذلك لمدة (٤) أسابيع حتى يتم الشفاء بإذن الله .

• **سرخس ذكر/ شرد / خنشار** Aspidiuom Filixmas: يصفها بعض الأطباء بأنها تأتي بالعجائب ؛ لعلاج آلام الدوالي في الساقين يُستعمل مغلي الجذور ؛ وذلك بإضافته إلى ماء الحمام الكلي ، أو عمل حمامات للقدمين فقط ؛ ويُعمل المغلي من (١٠٠) جرام من الجذور الطازجة وغليها في مقدار لترين من الماء لمدة ساعتين ، وإضافة المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام الكلي (مغطس) ، أو حمام القدمين ، ومدة الحمام نصف ساعة ، ويكرر مرة أو مرتين في اليوم لمدة (أسبوع-٣) أسابيع حسب اللزوم ، ويلاحظ أنه من الممكن استعمال ماء الحمام (٣-٤) مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده .

• **سنفيتون مخزني (السمفوطن)** Symphytum Officinale: تستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة الدوالي الملتهبة في الساقين وانسدادها بالجلطات ، وتعمل اللبخة لمعالجة هذه الأمراض والإصابات : بتقطيع الجذور إلى أن تلين تمامًا ؛ حيث تهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين ، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم ، ويغطى قطعة من الكتان ، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفي لحفظ الحرارة ، وتترك اللبخة فوق الجزء المصاب لمدة نصف ساعة ، أو بضع ساعات حسب تحمل المريض لها .

وهذه اللبخة تُباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانع كيتافرك Kytta Werk الألمانية ، ويستحسن أن يرافق استعمال اللبخ شرب مغلي الجذور ، ويعمل المغلي من مقدار (٢٠) جراما من الجذور بغليه في نحو نصف لتر من الماء ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار .

تثليج الأصابع وتورمها:

يحدث لكثير من الناس أن تصاب الأجزاء الطرفية مثل: اليدين والقدمين، والأنف والأذنين بحالة التهاب جلدي حاد، يتميز بزرقة الجلد، وتورم الأصابع وبرودتها طوال النهار، مع حدوث حرقان وحكة بها - وخاصة أثناء الليل - عندما يأوي المريض إلى فراشه وتدفأ هذه الأجزاء؛ وفي الحالات الشديدة قد يؤدي التهاب الجلد إلى حدوث تقرحات بالجلد كثيرًا ما تتقيح، وهذه التقرحات والتقيحات تزيد من شدة الإصابة؛ وهذه الحالة تعاود المريض سنويًا في الجو البارد من السنة؛ وأكثر الناس تعرضًا للإصابة بها الأطفال وضعاف الصحة، ومن تكون الدورة الدموية عندهم ضعيفة، والمصابون بالأنيميا، والإناث أكثر استعدادًا للإصابة بها من الذكور.

** الوقاية:

يجب على الأشخاص المعرضين للإصابة بهذه الحالة أن يدفئوا أطرافهم بالملابس الصوفية - وخاصة الجوارب والقفازات - كما يجب عليهم الاغتسال بالماء الساخن، وتعاطي المقويات العامة والفيتامينات، والإكثار من تناول المواد الزلالية - وخاصة اللحوم - وممارسة الرياضة، ومراعاة القواعد الصحية في التغذية، والتعرض للشمس المشرقة والهواء النقي، وعلاج البؤر العفنة بالجسم (كالجيوب الأنفية أو الأسنان).

* * العلاج الطبي:

يفيد في علاج هذه الحالة تعاطي الكالسيوم مع فيتامين د، مع خلاصات الغدد الصماء، والفيتامينات - وخاصة فيتامين ج - وحمض النيكوتينيك، وفيتامين ك؛ وتستفيد بعض الحالات من الأشعة فوق البنفسجية، ويتكون العلاج الخارجي من محلول الإكتيول في الماء، أو الكالامينا بنسبة ٥٠٪، وبعد تجفيف الجلد بهذا المحلول ترش عليه بدرة عادية، ثم يلف الجزء المصاب بعد ذلك بالقطن، ويلبس قفاز أو جورب من الصوف؛ وعند حدوث التقيحات أو التقرحات يجب علاجها بالحمامات الفاترة المطهرة مثل: حمامات برمنجنات البوتاسيوم، والمراهم الحيوية (مرهم البنسلين أو التيراميسين).

*** حمام برمنجنات البوتاسيوم:**

يحضر محلول مركز من بلورات برمنجنات البوتاسيوم البنفسجية اللون (٥ , ٠٪): أي خمسة جرامات في اللتر، ويضاف إلى ماء الحمام شيئًا فشيئًا حتى يصير لونه أحمر فاتحًا، وليكن معلومًا أن المحلول يحدث بقعًا بنية في الملابس، ويجفف الجسم بعد الخروج من الحمام مباشرة، ومدة الحمام من (١٠-١٥)دقيقة.

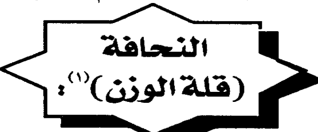
ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

● **تفاح:** يفيد التفاح في شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد في الشتاء - تثليج - وذلك بدق وهرس تفاحة - مشوية بدون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج، ولفها طيلة الليل.

* **فجل الخيل (خردل الألمان)** Cochlearriau Armoraciu: تعالج أضرار البرد في أصابع القدمين (تثليج) بحمامات قدمين من الماء الساخن والجذور المبشورة الطازجة.

* **الحلبة:** يفيد نثر مسحوق بذور الحلبة داخل الجراب (الجورب) لوقاية الأقدام في الشتاء من الإصابة بالبرد (تثليج)؛ ويستعمل مرهم الحلبة السابق في معالجة الزكام لنفس الغرض.

* لعلاج تورم الأصابع الناتج عن احتقان الأوردة الدموية الدقيقة وبرودتها في الشتاء: يخلط مسحوق الكمون مع الثوم والحرمل والهندباء (الشيكوريا)، وبياض بيضة مع قليل من الصابون، ويعجن الخليط بزيت الزيتون، ويستعمل دهانًا فوق وحول الأصابع المصابة، وتثبت برباط شاش قبل النوم؛ أو يستعمل دهان مكون من مسحوق العفص المعجون بالثوم والخل فوق الإصابة، ويثبت برباط.



يعتمد نمو الإنسان وقدرته على العمل، وتمتعه بصحة جيدة على استهلاك الطعام الجيد؛ فكثير من الأمراض الشائعة ينتج عن عدم تناول كميات كافية من الأطعمة

(١) تحدثنا عنها في الفصل السابق بشيء من الاختصار، ونظرا لأهمية الموضوع - وخصوصا بالنسبة للأطفال - نكرر الحديث عنه هنا بشيء من التفصيل، في ثوب جديد ليس فيه تكرار.

التي يحتاج إليها الجسم، هذا ويسمى الشخص المصاب بوهن أو علة ناتجة عن عدم استهلاكه كميات كافية من الأطعمة المناسبة، شخصًا سيِّئ التغذية، أو مصابًا بسوء التغذية.

وسوء التغذية أكثر خطورة على الأطفال؛ لأنه يؤثر على صحتهم ونموهم، مع ملاحظة أن مقياس السمنة والنحافة هو الوزن، فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات تقريبًا، تتضاعف إلى ستة كيلو جرامات في تمام الشهر، وتصل إلى تسعة كيلو جرامات عند تمام السنة الأولى، وبعد ذلك يتم حساب الوزن بمعادلة بسيطة هي:

(وزن الطفل = عمره بالسنوات × ٢ + ٨).

سوء التغذية هو المسبب الأساسي للمشاكل الصحية التالية:

عند الأطفال:

* عدم النمو، وعدم اكتساب الوزن بشكل طبيعي.
* البطء في المشي، أو التكلم، أو التفكير.
* انتفاخ البطن، وهزال في اليدين والقدمين.
* الحزن وعدم الحيوية.
* ورم في القدمين والوجه واليدين، مصحوب بقرح أو آثار على الجلد.
* خفة أو تساقط الشعر، أو تغيير في لونه وبريقه.
* جفاف في العيون، والإصابة بالعشى الليلي.

عند الجميع:

* الضعف والتعب.
* فقد الدم.
* قرح أو ألم في اللسان.

* فقدان الشهية .
* قرح في زوايا الفم .
* تنميل أو حرقة في القدمين .

هذه المشاكل الصحية هي نتيجة حتمية لسوء التغذية لفترات طويلة ، وقد تنشأ بعض المشاكل التالية عن أسباب أخرى ، ولكن غالبًا ما تزيدها قلة التغذية سوءًا ، أو تكون هي نفسها منشأها ، وتتلخص هذه المشاكل فما يلي :

* الإسهال .
* نشفان وتشقق الجلد .
* الطنين في الأذن .
* الصداع .
* هزات ، أو نوبات صرع عند الأطفال .
* احمرار ونزيف اللثة .
* تلبك المعدة .
* خفقان بشدة .
* القلق ، وبعض المشاكل العصبية .
* الالتهابات المتكررة .
* تشمع الكبد وأمراض كبدية أخرى .

لكل ما تقدم فإننا نوصي بتناول الطعام الجيد لأن :

* الطعام الجيد يساعد الجسم على مقاومة المرض .
* الطعام الجيد يساعد المريض على الشفاء .
* أفضل ضمان للصحة الجيدة : الأكل الجيد ، والحفاظ على النظافة .

* مجموعة أطعمة للوقاية:

وهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتناولها يقيك من أمراض سوء التغذية ؛ وهي تشمل اللحوم والكبد والدواجن والبيض والسمك والجبن واللبن ، بالإضافة إلى الخضراوات ـ وخاصة الخضراء والصفراء ـ والفواكه والحبوب غير المقشورة (أي الحبوب بالردة أو النخالة) .

الإفطار:

* كوب من اللبن (٢٠ جرام).

* طبق من الفول المدمس بالزيت والليمون (٥٠ جم فول جاف).

* رغيف خبز (عيش) بلدي.

أو:

* قطعة متوسطة جبن قريش (١٠٠م).

* بيضة مسلوقة. * خبز (عيش).

الغداء:

* قطعة متوسطة من اللحم (١٠٠جم)، أو (٢٠٠جم) سمك، أو (ربع فرخة).

* طبق متوسط من الأرز (١٠٠جم أرز جاف).

* طبق متوسط من الخضر المطبوخة (٢٥٠جم).

* طبق متوسط من السلطة الخضراء (١٥٠جم).

* برتقالة، أو أية فاكهة أخرى في الموسم (١٥٠جم).

أو:

* طبق بقول جاف (٨٠جم ناشف): مثل اللوبيا، أو الفاصوليا، أو العدس.

* طبق متوسط أرز (١٠٠جم)، أو طبق مكرونة (١٦٠جم).

* برتقالة أو أية فاكهة أخرى (١٥٠جم).

العشاء:

* قطعة متوسطة جبن قريش (١٠٠جم).

* سلطة خضراء طبق صغير (١٠٠جم). * خبز (عيش).

أو:

* لبن زبادي (٢٥٠جم). * عسل أسود وطحينة. * خبز (عيش).

بعض الملاحظات أثناء طبخ الطعام وخزنه:

* عند طبخ الطعام - خاصة الخضراوات - يجب مراعاة عدم زيادة كمية الماء، وعدم إطالة مدة الطبخ، والطريقة المثلى هي تسخين قليل من الماء في درجة الغليان قبل إضافة الخضراوات إليه، واستعمال الماء المتبقي من الحساء (الشوربة)، أو عند هرس الخضراوات.

* يجب عدم إضافة البيكربونات للأطعمة لأنها تفقدها كثيرًا من الفيتامينات.

* الشواء أو الطبخ على البخار يحافظ على الفيتامينات.

* يجب عدم ترك اللحم أو الخضراوات منقوعة في الماء لفترة طويلة، لأن بعض العناصر تذوب في الماء وتُفقد.

* مراعاة عدم إعداد الخضراوات التي تؤكل نيئة إلا قبل الطعام بوقت قصير، وكذلك عدم تقطيعها إلى قطع صغيرة لأن ذلك يعرضها لفقد بعض العناصر؛ كما يجب تنظيفها جيدًا بالغسل الجيد للوقاية من العدوى بالأمراض التي ينقلها الطعام.

* بعد طبخ الطعام يجب حفظه باردًا قدر الإمكان (في الثلاجة إن وجدت)، مع مراعاة تغطيته جيدًا لوقايته من الذباب والحشرات التي تنقل العدوى بالجراثيم.

أما الطب الشعبي فيشارك بهذه الوصفات في العلاج:

* أكل ثمار الفراولة الطازجة (توت الأرض) يزيد في القابلية لتناول الطعام، ويفيد كذلك الناقهين.

* شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله، ولعمل المستحلب يُضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.

* يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم، ويعمل مغلي الحلبة بإضافة مقدار ملعقة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يُصفى بعدها المغلي ويُشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)؛ أما مسحوق بذور الحلبة

فلاستعماله شربًا يمزج منه مقدار (١٠جم) مع كمية معادلة من زيت الزيتون، يؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

* لمن أراد السمنة: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل النحل صباحًا، وملعقتان في الساعة العاشرة، وملعقتان مع الغداء؛ أو يؤكل الحمص بكثرة، أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

* لعلاج حالات الضعف العام والتغلب على النحافة الشديدة يفيد تناول مغلي لسان الحمل (آذان الجدي) بعد تحليته بعسل النحل.

* أو: تناول مشروب المغات بعد إضافة قليل من اللبن، وبعض المكسرات لزيادة قيمته الغذائية.

* أو: تناول نبات الهليون الطازج، أو مغلي ٣٠جم من الهليون الطازج لكل أربعة أكواب من الماء، والجرعة ملعقة كبيرة صباحًا، وأخرى مساءً.

* تستعمل حمامات الصعتر البري (الزعتر) لمعالجة ضعفاء البنية (النحافة)، والناقهين من أمراض منهكة، ويعمل الحمام بغلي مقدار نصف كيلوجرام من العشبة الغضة في (٥)لترات من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يُصفى ويضاف إلى ماء الحمام.

* معجون الحكمة والقوة:

معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها: ويعمل كالآتي:

١٠٠ جرام زنجبيل مطحون، ١٠٠ جرام فستق مطحون، ٥٠ جرام خولنجان مطحون، ٥٠ جم حبة سوداء مطحونة، مع كيلو عسل نحل.

يطبخ عسل النحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف إليه المقادير السابقة، وتقلب جيدًا حتى تعقد الحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، ويؤكل منه بعد الإفطار والعشاء بمقدار ملعقة مرتين يوميًا، وسوف ترى بإذن اللّٰه عجبًا.

*** لعلاج الوهن والإرهاق والتعب:**

ضع فنجان زنجبيل مطحون في إناء كبير به ماء فاتر، واتركه لمدة عشرة دقائق، ثم ضع قدميك حتى منتصف الساق فيه، واسترخ تمامًا وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم اغسل رجليك بالماء وجففها يزول ما تشعر به من الوهن.

*** لمكافحة الخمول والوهن:**

ضع قدميك في حمام مائى ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة، مع دهن الجسم بزيت الحناء (حناء ممزوجة بزيت زيتون)، مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

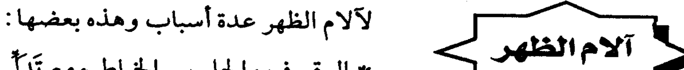
❋ ❋ ❋



الفصل السادس

أمراض الجهاز الحركي: العظام والمفاصل والعضلات والأطراف والأعصاب وعلاجها بالأعشاب الطبية والطب النبوي

الفصل السادس
أمراض الجهاز الحركي



آلام الظهر

لآلام الظهر عدة أسباب وهذه بعضها :

* الوقوف والجلوس الخاطئ مع تَدَلّي الكتفين سبب شائع لألم الظهر .

* ألم الظهر المزمن عند المسنين غالبًا ما يسببه التهاب المفاصل .

* قد يدل الألم الشديد أسفل الظهر ، أو الذي يزيد بعد الشد ، أو حمل الأوزان الثقيلة على المفصل يدل على (التوائه) .

* قد يدل الألم الشديد أسفل الظهر ، أو الذي يظهر فجأة أثناء فتل الجسم ، أو رفع الأشياء على " ديسك " (انزلاق غضروفي في عظام العمود الفقري) ؛ ومن عوارضه المميزة أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين متألمة ، أو ضعيفة ، أو خدرة .

* قد يدل الألم المزمن أعلى الظهر المصحوب بسعال ونقص في الوزن على التدرن الرئوي (السل) .

* قد يدل ألم منتصف الظهر عند الطفل على إصابته بالسل في عموده الفقري ، وخاصة إن وجد درن فيها .

* ألم الجانب العلوي الأيمن من الظهر قد ينتج من مشكلة في المرارة .

* الألم الحاد أو المزمن من الجانب السفلي (موضع الكلية) قد يدل على مشكلة في الجهاز البولي .

* ألم أسفل الظهر طبيعي عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث .

* الألم في منخفض أسفل الظهر قد يدل على مشاكل بالرحم أو المبيض أو باب البدن .

* معالجة آلام الظهر، والوقاية منها:

* إن كان ألم الظهر ناتجًا عن مرض السل، أو التهاب في المجاري البولية، أو مرض في المرارة وجبت معالجة السبب.

* أما وجع الظهر البسيط (ومن ضمنه أوجاع الحمل) فيمكن منعه أو تخفيفه بالطرق الآتية:

– قف دائمًا بشكل مستقيم.

– النوم على سطح ثابت ومسطح.

– القيام بتمارين رياضية للظهر.

– يخفف الإسبرين بشرط تناوله بين الوجبات، والكمادات الساخنة أسفل الظهر.

– ألم أسفل الظهر الناتج عن حمل أشياء ثقيلة، أو الشد يمكن التخلص منه سريعًا بالطرق الآتية:

– دع الشخص يتمدد بينما تكون قدمه ملتفة تحت الركبة، وبعدها بينما تمسك الكتف إلى أسفل اضغط الركبة بقوة لتجعل ظهره ملتويًا، أعد الكَرَّة على الجهة الأخرى.

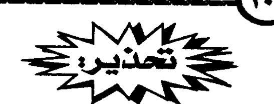
تحذير: لا تجرب هذا التمرين إذا كان ألم الظهر ناتجًا عن سقوط أو إصابة.

* إذا حدث ألم الظهر فجأة بعد التواء، أو حمل شيء ثقيل، وكان هذا الألم شديدًا عند الانحناء، وكان مثل الألم الناتج عن جرح سكين حاد، وإذا وصل الألم إلى الرجل أو الرجلين، أو أصبحت القدم خدرة أو ضعيفة، كانت الحالة خطيرة، فقد يكون أحد الأعصاب القادمة من الظهر قد تأثر «بديسك» منزلق (غضروف بين عظام الظهر)، وأفضل شيء تعمله هو أن تتمدد على ظهرك لبضعة أيام، مع وضع شيء ثابت تحت ركبتك ووسط الظهر قد يساعد في تحسين الحالة.

* تَناوَل الإسبرين بين الوجبات[1]: واستَعْمل الكمادات الساخنة؛ فإن لم تتحسن الحالة في بضعة أيام وجب الرجوع إلى الاستشارة الطبية.

---

(١) تَناوَل الإسبرين أثناء الوجبات، أو مع الحليب، أو كربونات الصودا، أو الكثير من الماء.



يحذر استعمال الإسبرين في حالة وجود متاعب بالجهاز الهضمي.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

* تستعمل بذور السرخس الذكر (شُرد - خنشار) بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر، وذلك بوضع البذور وهي طازجة بعد تنظيفها - دون غسلها - داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم.

* **هيوفاريقون (دادي رومي - المنسية، عصبة القلب)** Hyper-icym perporatum زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جدًا في معالجة آلام الظهر: وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم، ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأغصان، ويغطى بمقدار من الشحم، ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة الشمع العسلي إليها، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم؛ وأما الزيت فأفضل طريقة لإعداده أن يعمل من أزهار غير تامة التفتح: وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها، ووضعها في زجاجة كبيرة، وإضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون إليها، وترك الزجاجة بعد سدها سدًا محكمًا في الشمس لمدة ١٠ أيام، يُصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، وهكذا دواليك إلى أن يكتسب الزيت اللون الأحمر الغامق، فيصفى ويحفظ في زجاجات.

* **لتسكين أوجاع الظهر**... مسحوق أجزاء متساوية من القرفة وعرق جناح وحبة البركة والمحلب والجرعة من (ملعقتين-٣) ملاعق قبل الأكل يوميًا.

* **لعلاج آلام الظهر:** دهان موضعي مكون من مسحوق الشطة بنسبة ملعقتين صغيرتين مع ملعقة صغيرة من ملح الطعام على كوبين من الخل، ويُغلى المزيج، ثم يُصفى ويستعمل في الدهان الموضعي، مرة صباحًا وأخرى مساءً مع عدم التدليك، ويمكن أيضًا استعمال زيت الكراوية في التدليك الموضعي.

التهاب المفاصل Os-teoarthritis

من أكثر المفاصل تعرضًا للالتهابات مفصل الركبتين؛ ذلك لأنه يتحمل العبء الأكبر من حمل وزن الجسم، وهو أكثر أمراض الروماتيزم انتشارًا في النساء عن الرجال، خصوصًا في فترة سن انقطاع الطمث «سن اليأس»، كما قد يصيب ذلك الفقرات العظمية بالظهر.

وأهم أعراضه:

يشعر المريض بتصلب في حركة المفصل، وحدوث ألم في الركبة يأتي مع الحركة، ويختفي مع الراحة، ويجد المريض صعوبة في الوقوف والمشي ونزول السلم والركوع نتيجة حدوث خشونة في الغضاريف المغلفة للعظام والمكون للمفصل؛ وربما يحدث ضمور في العضلات المتصلة بهذا المفصل، وقد يحدث ارتشاح وزيادة كمية السوائل داخل المفصل محدثة تورمًا وانتفاخًا للمفصل، وترجع الإصابة به إلى ثلاثة أسباب رئيسة، بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي ... وهي:

* عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن.

* عدم استخدام المفصل استخدامًا صحيحًا سليمًا نتيجة الوقوف الخاطئ لفترات طويلة.

* الإصابة والخبطات التي تُهمل ولا تعالج في بدئها العلاج الصحيح.

وبتجنب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض، أما في حال الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج، لأن علاجه في البداية يكون سهلاً؛ أما إذا أهمل فقد يؤدي إلى حدوث تشوهات في الركبتين، وفي هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

* **إكليل بوقيصي** Spiraaea Vulmaris: يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة آلام الظهر الروماتيزمية، والآلام الروماتيزمية بالركبة وتورمها، حيث يزيل التورم (الأوديما) عن طريق زيادة إدرار البول، وإثارة إفراز العرق، ويعمل المستحلب بإضافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى (٢٠)جم من الأزهار الجافة، ويُشرب منه مقدار فنجان واحد كبير مرتين في اليوم.

* **بتولا بيضاء Betula Alba:** يُعالج الروماتيزم المفصلي المزمن (في كبار السن) بلفافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه، كما تؤخذ عصارة البتولا والتي توصف بأنها إكسير الحياة للشيوخ؛ إذ تعيد إلى أجسامهم النضارة والنشاط، وتزيل الانصبابات (الأوديما) في المفاصل، والجرعة: ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم، أو يؤخذ عوضًا عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجانان فقط في اليوم.

* **تستعمل لبخة السنفيتون المخزني (السمفوطن)** السابق وصفها في معالجة دوالي الساقين - لعلاج التهابات المفاصل الروماتيزمية وآلامها كما سبق وصفه.

* **لمعالجة الآلام الروماتيزمية الحادة بمفصل الركبة:**

تخلط كميات متساوية من الحلبة، خطمي، ليمون، عصير كرنب، عصير بقدونس، وعسل نحل، ثم يترك الخليط لمدة نصف يوم حتى يتخمر، وبعد ذلك توضع العجينة فوق قطعة شاش وتثبت فوق مفصل الركبة مدة تتراوح بين يومين إلى ثلاثة أيام.

* تخلط أجزاء متساوية من الكمون، حرمل، حلبة، بذر الخيار، وخل، ثم يضاف إلى الخليط زيت الزيتون، ويغلى على النار، ثم يضاف إليه فصين من الثوم مع قليل من الملح، ويستعمل دافئًا على شكل لبخة من أول الليل وتزال في الصباح.

* **لمعالجة ورم المفصل (في الركبة):**

تخلط أجزاء متساوية من بذور الكتان، حبة البركة، عسل النحل، ثم ترفع على النار مع استمرار التقليب الجيد لمدة (١٠) دقائق، ثم يفرد على قطعة شاش توضع فوق مكان الإصابة، وتثبت بقطعة شاش.

دهان لتسكين ألم الروماتيزم المفصلي: يستعمل زيت الكراويا، أو الزعفران، أو الشبت كل بمفرده، أو مع زيت الزيتون بنسبة ١ : ٢، مع جزء معادل من الكحول - يستعمل في التدليك الموضعي مرتين يوميًا.

* **لبخات موضعية:** يمكن لمرضى الروماتيزم المفصلي استعمال لبخة من أجزاء متساوية من مسحوق الحلبة والترمس والهندباء وخيار شنبر وعرق جناح وزهرة الكبريت مع الخل الدافئ قبل النوم.

* تستعمل لبخة من مهروس أو مخلوط أوراق السذاب، أو عمل مكمدات ساخنة من مغلي أوراق الهندباء مرتين يوميًا.

الروماتيزم Rheu-matism

يحدث هذا المرض نتيجة خلل في نظام المناعة الداخلية لجسم الإنسان، والروماتيزم تعبير غامض يتناول عددًا من الالتهابات المتعددة الأصول، والتي لم يتوصل الطب الحديث إلى حصرها بعد؛ إنه التهاب عام، غالبًا ما يكون وراثيًا، ترافقه آلام حادة.

لقد توصل الطب المعاصر إلى تقسيم الروماتيزم إلى ثلاثة أنواع:

١- الروماتيزم المفصلي (Articular Rheumatism).

٢- الروماتيزم العضلي (Muscular Rheumatism).

٣- الروماتيزم التائه (Erratic Rheumatism).

هذا المرض يصيب الجميع، ومن كل الأعمار؛ وأهم شيء في ذلك معالجة الروماتيزم عند المسنين الذين عليهم أن يحافظوا على صحتهم وسلامة عضلاتهم بالغذاء والرياضة والراحة؛ ثم بمواصلة الاستحمام اليومي بالماء الفاتر صباحًا، والساخن مساءً؛ وهذا الاستحمام ينشط لديهم الدورة الدموية، ويمنع أعراض القلب وارتفاع ضغط الدم، كما أنه يفتح المسام، ويساعد على دخول مزيد من الأكسيجين إلى الدم.

نصائح لمرضى الروماتيزم:

١- تجنب الوقوف لمدة طويلة.

٢- الإقلال من صعود ونزول السلالم.

٣- تجنب جلوس القرفصاء، أو الجلوس على كرسي منخفض، ويُنصح بمزاولة المشي يوميًا بانتظام، ويبدأ المرضى بالمشي لمدة خمس دقائق يوميًا، تزيد بمعدل خمس دقائق أخرى كل أسبوع، إلى أن يمشي المريض ساعة يوميًا على فترتين.

٤- النوم على سرير خشب، فوقه مرتبة واحدة، مع تجنب النوم على البطن، ويمكن النوم على أحد الجانبين، أو الظهر حسب راحة المريض، مع ثني الركبتين قليلاً.

٥- تجنب الانحناء للأمام لحمل أي شيء ثقيل.

٦- رياضة المشي والسباحة هي أفيد الرياضات لمريض الروماتيزم.

٧- المرضى الذين يقتضي عملهم الجلوس في المكاتب فترات طويلة عليهم مراعاة عدم ثني الرقبة أثناء الكتابة، واختيار كرسي له ظهر مستقيم لراحة الظهر، وكذلك أخذ فترات راحة من طول الجلوس الذي يرهق عضلات الرقبة والظهر.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

- في حالات الروماتيزم الحادة يُنصح باستعمال إحدى الوصفات التالية:

* **حمام النخالة:** يؤخذ كيلو جرام من النخالة، وتغمر بخمس لترات ماء بارد، ويحرك الجميع جيداً، ويوضع على نار هادئة، ويغلى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يضاف إلى ماء الحمام الساخن، ويجلس المريض في الحمام لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم ينشف الجسم، ويخلد للراحة مدة لا تقل عن نصف ساعة.

* **لبخة البطاطس الساخنة:** تقشر البطاطس وتسلق في الماء المغلي إلى الاستواء (النضج)، ثم تخرج من الماء وتوضع فوق فوطة من نسيج كتاني، وتوزع قدر مساحة الجزء المراد معالجته من الجسم، ثم تغطى البطاطس المسلوقة بثني طرفي الفوطة فوقها، وتهرس حبات البطاطس داخل الفوطة بالضغط فوقها باليد، أو بمدق إلى أن تصبح كالعصيدة، ثم توضع فوق المكان المراد معالجته من الروماتيزم العضلي والمفصلي، ولكن لا يجوز استعمالها في حالات التواء المفاصل إلا بعد مضي ثلاثة أيام؛ لكي لا تزيد في شدة النزيف الداخلي فيها؛ إذ تعالج هذه الإصابات باللفات الباردة أولاً.

هناك علاج ممتاز للروماتيزم؛ لكنه بحاجة إلى وقت طويل لتحضيره وهو:

* **زيت الثوم:** يؤخذ ٢-٣ فصوص ثوم وتقشر، ثم توضع في قنينة صغيرة بعد هرسها، ويضاف إليها زيت زيتون معصور بارد، وتترك لعدة أسابيع (ثم تستعمل كدهان لموضع الألم الروماتيزمي).

* **عصير الكرنب (الملفوف):** الطازج يعتبر علاجًا ممتازًا للروماتيزم، ويستعمل بشرب كوب من العصير الطازج يوميًا لمدة لا تقل عن أسبوعين.

* هناك العديد من الوصفات الشعبية التي تستعمل ضد الروماتيزم المزمن، والتي يجب استعمالها بانتظام، وعلى فترات محددة تستغرق ١٥-٣٠ يومًا، ويمكن تكرار العلاج بعد فترة توقفه وعند الحاجة.

* **يعتبر التفاح** علاجًا ناجحًا للروماتيزم وذلك بأن يستمر المصاب على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ولمدة أربعة أسابيع متتالية.

* **يؤكل الكرفس** (رأسين يوميًا) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الروماتيزم، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة تؤدي إلى نتيجة أفضل في العلاج.

ويمكن استعمال (شاي بذور الكرفس): تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكرفس، ثم تغمر بكوب من الماء المغلي، يترك منقوعًا مدة تتراوح بين (٥-١٠) دقائق، ثم يُصفى، ويُشرب منه كوب بين وجبات الطعام مرتين-٣ مرات يوميًا، لمدة شهر.

* **لعلاج الروماتيزم:** دهنًا وشرابًا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة ١ : ٣، وذلك قبل النوم، مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

* **عرعر شائع:** يستعمل مغلي الفروع للغسل والحمامات في معالجة الروماتيزم العضلي والمفصلي، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض، على أن يستعمله المريض لمدة طويلة، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة يعالجون أولا بغسل أطرافهم المصابة بالمغلي عشر مرات في اليوم، وبعد ظهور التحسن وتحريك العضو المصاب؛ يستعاض عن الغسل بالحمامات الكلية (مغطس)؛ ولعمل المغلي تقطع رءوس الفروع قطعًا صغيرة، ويغلى مقدار أربع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يُصفى بعدها المغلي، ويضاف إلى ماء ساخن بدرجة (٣٥د. م)، ويمدد المريض بداخله لمدة (١٥-٢٠)دقيقة، وتعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلي أو المفصلي بتدليكها بزيت العرعر (مرتين-٣) مرات يوميًا لبضعة أسابيع؛ ويعمل الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون في زجاجة محكمة الغلق، وتوضع كمية من الماء، ويُخض جيدًا، ويحفظ للاستعمال.

*يستعمل حمام مغلي قش (تبن) الشوفان لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المغلي بنسبة كيلو جرام من تبن الشوفان في بضعة لترات من الماء، والاستمرار في غليه لمدة ساعة ونصف، ثم يضاف إلى ماء الحمام الساخن (بانيو).

* **لبخة بذور الحلبة:** لا يفضل على لبخة بذور الحلبة أي دواء في معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية، وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثان أوسع يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يُحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريبًا إلى أن يصبح لونه أغمق، وقوامه كالعجين المرن، بذلك يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة بغلظ سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - وتغطى بقطعة من قماش الكتان، وقطعة أكبر من القماش الصوفي، وتجدد مرارًا في اليوم.

* لعلاج حالات الروماتيزم المفصلي يستعمل مغلي أجزاء متـ وية من عرق حلاوة مع مسحوق البنفسج بمعدل ملعقة من المسحوق مع ثلاثة أكواب من الماء الساخن بدرجة الغليان، والجرعة كوبين-٣ أكواب يوميًا قبل الأكل.

* **عسل النحل** علاج ناجح لعلاج آلام المفاصل، وقد دلت المشاهدات على أن أحسن جرعة يومية للشخص البالغ هي ١٠٠-٢٠٠جم على الأكثر كما يلي: ٣٠-٦٠جم صباحًا، ٤٠-٨٠جم ظهرًا، ٣٠-٦٠جم مساءً، ويجب أن يُؤخذ العسل: إما قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين، أو بعده بثلاث ساعات.

* لعلاج الروماتيزم العضلي يفيد تناول عشر نقط من زيت الكمون على أي مشروب ساخن، والجرعة كوب عقب الإفطار، والآخر بعد العشاء.

شد والتواء المفاصل (فكشة):

الكدمات أو التمزق في المفصل الملتوي

كثيرًا ما يكون من المستحيل معرفة ما إذا كانت اليد أو القدم قد أصيبت بكدمات، أو التواء، أو كسر، ولكن بواسطة صورة أشعة إكس (X) يمكن معرفة السبب؛ وكثيرًا ما يعالج كسر ولَيّ المفصل بهذه الطريقة: (أبق المفصـ ا دون حركة، ولفه بقطعة قماش ليبقى مثبتًا)؛ يحتاج اللي الشديد عادة إلى ثلاثة أو ار ـ اسابيع للشفاء؛ أما الكسور فتحتاج إلى وقت أطول.



إن كانت القدم رخوة، أو متورمة، أو كان الشخص المصاب يجد صعوبة في تحريك إبهام رجله يجب طلب المساعدة الطبية.

لتخفيف الآلام والورم أبق الجزء الملتو مرتفعًا، وخلال اليوم الأول ضع قطعًا من الثلج، أو قطعة قماش مبللة على المفصل المتورم؛ إذ يساعد هذا على تخفيف الألم والورم... وينصح بتناول مسكنات الألم.

وبعد مضي اليوم الأول ضع الطرف الملتو في ماء ساخن لعدة مرات في اليوم لا تدلك أو تفرك العظم الملتو أو المكسور؛ فذلك لا يفيد، بل قد يزيد الحالة سوءًا.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

* تستعمل الأكياس المملوءة بعشبة الصعتر (الزعتر) الغضة والساخنة لمعالجة كدمات والتواء المفاصل، ويمكن استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس في الماء المغلي وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم.

* يعالج التواء المفاصل بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضمادات.

* لمعالجة التواء المفاصل:

تستعمل حمامات موضعية دافئة من مغلي الزعتر، أو البقدونس، أو السذاب عدة مرات يوميًا، على أن يعقب ذلك دهان المفصل بزيت الزيتون، مع زيت الكراويا.

* أو يستعمل الزيتون الأسود المهروس جيدًا ـ بعد نزع النواة ـ كلبخة موضعية مرتين يوميًا.

* لمعالجة الرضوض والكدمات:

ـ ينقع لمدة ٨ أيام مزيج من: ٥جم حشيشة الملوك، ١٠جم قنطريون، ٤٠جم كحول؛ ثم يُعصر المزيج، ويُصفى ليضاف إليه: ٥جم مر، ٥جم لبان دكر؛ ويُترك لمدة ٨ أيام أخرى ثم يُصفى مرة ثانية ويُضاف إليه: ٣٠جم بلسم طولو، ٢٠جم جاوي، ٥جم صبر، ويُترك المزيج لمدة ١٠ أيام، وبعد ذلك يُعصر ويُصفى جيدًا، ويعبأ في زجاجة نظيفة جافة، تغلق ليستعمل كدهان وقت الحاجة: مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا.

* لتصلب المفاصل والفقرات:

يُؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ ـ صمغ الطرثوث ـ لزاق الذهب) قدر فنجان، ويعجنان سويًا، ويضمد بهما مكان التصلب صباحًا ومساءً.

- ويمكن أيضًا عمل مكمدات ساخنة من مغلي أزهار الخزامى مع البابونج فوق أماكن الإصابة لمدة (١٠-١٥) دقيقة مرة صباحًا، وأخرى مساءً، ثم يعقبها دهان الإصابة بزيت البابونج أو الخزامي.



آلام العضلات ينتج عن عمل جسمي شاق وغير معتاد، أو بسبب الإرهاق، وقد تُصاب العضلات بالتمزق (ويسمى بالعامية: المزق) في حالات الالتواء الشديد، أو رفع أجسام ثقيلة، والمعتاد أن يحدث التمزق عند ملتقى جسم العضلة بالوتر الليفي المتصل بها، ويشكو المصاب من ألم مفاجيء مع تصلب موضعي، فإن كانت الإصابة في الظهر حدث به تصلب وعدم قدرة على الحركة.

وفصل العضلة عن الوتر الليفي يحدث في الحالات الشديدة، ويتميز بالألم، وفقدان الحركة بالنسبة لهذه العضلة.

وفي هذه الحالة يفيد استعمال المكمدات الساخنة أو الباردة وإراحة العضو في الوضع المخفف للألم.

ويُنصح باستعمال الوصفات أو الحمامات التالية؛ فإن لها مفعولاً مضادًا للتشنج، ومهديء لتقلص العضلات، ويزيل الألم.

* تناول عصير يتكون من كميات متساوية من الجرجير والكرفس الطازج، والجرعة كوب صباحًا، وآخر مساءً.

* **لصقة السنفيتون المخزني والأقحوان:** هذه اللصقة مفيدة جدًا لآلام العضلات، وتعمل كالآتي:

يُؤخذ جزء من الدهن الحيواني، ونصف جزء من عشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة، وجزءان من مبشور جذور السنفيتون (سمفوطن) الطازجة، ثم يخلط الجميع جيدًا (ويفضل هرس الأعشاب باستعمال الهون) توضع على النار حتى تسخن، وعندما تصبح فاترة توضع فوق مكان الألم، تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة.

*** لتقوية العضلات والأعصاب:**

يصنع مركب من الأعشاب التالية مطحونة: زنجبيل - دارصيني - راوند - شمر - بهمن - نعناع - بذر كرفس، من كل منها ١٠جم تعجن في عسل منزوع الرغوة (قدر كيلو) وتطبخ حتى تصير كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج يُؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

* **حمام العرعر:** أهم شيء يجب المحافظة عليه عند علاج آلام العضلات هو المحافظة على الدفء؛ والحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك: مثل حمام مغلي أوراق العرعر، ويحضر كالتالي:

تُؤخذ حفنة من حب العرعر، وتُسحق ناعمة، ثم تُغمر في لترين من الماء البارد، وتترك لمدة ساعتين - ٣ ساعات، ثم تُصفى على نار خفيفة إلى أن تغلي، وعندها يُغطى ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة (١٥) دقيقة، ينزل المغلي عن النار، ويُصفى ليضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

- يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠-١٥ دقيقة.

- بعد الحمام يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة.

* تعمل عجينة من مسحوق الحلبة مع عصير الكرنب وقليل من الخل، ثم توضع فوق النار حتى تحمر قليلاً، ثم توضع فوق قطعة قماش كتان، وتثبت على شكل لبخة فوق موضع الألم، تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة.

النقرس (داء الملوك):

العامل الوراثي هو أهم العوامل التي تؤدي إلى هذا المرض، وبدون شك فإن هذا المرض الاستقلابي[1] المؤلم يظهر بسبب التغذية الخاطئة، كما أن آلام النقرس الحادة يسببها زيادة الحمض البولي، والذي يتكون في أنسجة الغضاريف، ويبدأ عادة في إصبع القدم الكبير، مع احمرار وتورم به، وألم لا يطاق يوقظ المريض عادة من نومه، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب، وإذا أهمل فإنه يزمن فتحدث تشوهات

(١) الاستقلاب أو الأيض: أي تحول الغذاء إلى طاقة داخل الجسم.

بالمفاصل المصابة ويكون حصى في مجرى البول؛ الشيء الأساسي الذي يجب اتباعه لتخفيف هذه الآلام هو الامتناع عن أكل المواد الغذائية التي تحتوي على مادة الحمض البولي بكثرة، وخاصة لحوم الحيوانات البرية، أو اللحوم الحمراء اللون، وكذلك القهوة والكحول؛ وفي المقابل يمكن أن تؤكل اللحوم البيضاء والأسماك المشوية، والخضر الطازجة وعصير الفاكهة، وبما أنه يجب أن يكون البول غزيرًا، فإننا ننصح بشرب الهيدروكسيداز كل صباح على الريق، وبشرب منقوع التفاح بعد تناول وجبات الطعام.

* **منقوع التفاح:** تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات إلى حلقات، ثم تغلى قطع التفاح في لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ثم تشرب فاترة.

* كما يمكن تناول منقوع ورق الكشمش الأسود (Cassis) وندى البحر، أو إكليل الجبل.

* **الوصفات التالية تقوم بمساعدة الجسم على التخلص من حمض البوليك وإزالة الألم:**

ويجب استعمالها في أوقات منتظمة لمدة لا تقل عن (١٠-٢٠) يومًا في الشهر.

* **كشمش أسود (ريباس أسود):** ثمار وأوراق الكشمش الأسود لها مفعول ممتاز في علاج النقرس؛ لذا يُنصح بأكل صحن أو صحنين في اليوم طول المدة التي يتواجد فيها الكشمش الأسود الطازج قبل الأكل، أو يشرب كوب إلى كوبين من عصيره، أو يستعمل مغلي الأوراق، ويتم عمل المغلي بنسبة (٣٠) جرامًا من الأوراق الجافة إلى لتر من الماء المغلي؛ وتترك لمدة عشر دقائق وهي مغطاة ثم تصفى، ويُشرب منه نصف لتر إلى لتر على دفعات متفاوتة خلال النهار، على أن يشرب في كل مرة كوبًا، على أن يكون الكوب الأول في الصباح قبل الإفطار (الجرعة اليومية كوبين-٤ أكواب يوميًا).

* **فراولة (توت الأرض):** تؤخذ ملعقة شاي مملوءة لحافتها من أوراق الفراولة وجذورها وملعقة شاي من رعي الحمام (فرفين) ثم تغمر في كوب كبير من الماء البارد، وتوضع على النار حتى الغليان، تترك منقوعة مدة (١٠) دقائق ثم تصفى، ويشرب منه كوبان يوميًا: كوب في الصباح، والآخر في المساء.



إذا أصبح لون البول محمرًا عند شرب هذا المغلي فلا تهتم لذلك؛ فإن هذا شيء طبيعي.

*** لعلاج النقرس:**

يشرب مغلي الزنجبيل يوميًا قدر كوب، يضاف إليه ٧ قطرات زيت حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة مستخدمًا كريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم، مع شرب شواش الذرة والشمر والزنجبيل على الريق، وشرب الليمونادة بكثرة.

* الوصفات الشعبية المذكورة في علاج الروماتيزم من التفاح والكرفس والعرعر تستعمل كما هي في علاج النقرس؛ فهي مفيدة أيضًا.

*** إكليل بوقيصي وأوراق لسان العصفور:** تؤخذ ملعقة شاي من الإكليل البوقيصي، وأخرى من أوراق لسان العصفور في كوب ماء مغلي، وتترك منقوعة لمدة (١٠) دقائق ثم تُصفى، ويُشرب من هذا المغلي ٣-٤ أكواب في اليوم بين الوجبات.

*** من الفواكه والخضراوات التي لها مفعول جيد في علاج مرض النقرس:**

- فجل حار (يستعمل مبشور وطازج).
- كرنب (ملفوف) كسلطة أو عصير.
- تناول البرقوق (الخوخ).
- تناول الكرز.

الخوخ يمكن أكله مثل وصفة الكشمش الأسود، وخلال فترة نضج الكرز يمكن لمرضى النقرس استعماله كعلاج، ويسمى يوم استعماله يوم الفاكهة.

*** يوم الفاكهة:** يؤخذ من الكرز مقدار كيلو جرام إلى كيلو ونصف، ثم تقسم الكمية إلى أربعة أقسام، يؤكل منها قسم في الصباح، والثاني في الظهر، والثالث عند العصر، والرابع في المساء، ولا يُؤكل في هذا اليوم شيء آخر غير هذه الفاكهة؛ وأما الشراب فيُنصح بشرب الماء، أو شاي الأعشاب، ويفضل عدم الشرب أثناء تناول الكرز، ويُسمح به بين وجبات الأكل.



هو ألم العصب الوركي (Sciatic Nerve) الذي يمتد من الورك إلى الكعب، ويتميز بألم أسفل الظهر يُعرف «باللمباجو»: يشتد مع حركة العمود الفقري، ويخف أثناء الراحة، بالإضافة إلى ألم في المناطق التي يغذيها العصب الوركي بالجهة الخلفية من الفخذ والساق ومفصل القدم والقدم، وعادة يشتد الألم بالسعال والعطاس والجلوس والمشي والانحناء، ومع حركة العمود الفقري، بينما يخف عند النوم على الجانب السليم مع ثني الطرف المصاب قليلاً عند الفخذ والركبة، ويحدث تنميل وثقل في الطرف المصاب، ويقل الإحساس في المنطقة التي تغذيها جذور الأعصاب المنضغطة، كما يحدث ضعف وضمور مع نقص التوتر (الانقباض) في العضلات التي تغذيها جذور الأعصاب المصابة، وعادة تُلاحظ هذه الأعراض والعلامات في أحد الطرفين السفليين فقط، ونادراً ما يُصاب الطرف الآخر في نفس الوقت، أو بعد بضعة أشهر من إصابة أحد الساقين، ومن الشائع حدوث تيبس وانقباض عضلات أسفل الظهر، مع ألم موضعي عند الضغط على هذه المنطقة، واستقامة الظهر وصعوبة تحريكه، مع صعوبة بسط الساق على الفخذ وهي مثنية.

وأهم أسباب ألم عرق النسا وأكثرها: هو الانزلاق الغضروفي بالمنطقة القطنية من الظهر، وهو شائع عند رفع جسم ثقيل وانثناء الجذع إلى الأمام، أو عند السقوط في وضع مائل، ويصيب الذكور أكثر من الإناث.

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لعلاج آلام عرق النسا واللمباجو:

* **هيوفاريقون (المنسية، عصبة القلب):** زيت الأزهار ومرهمها علاج ناجح جداً، وممتاز لآلام اللمباجو الحادة، وآلام عرق النَّسَا، ويُعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأغصان، ويُغطى بمقدار من الشحم، ويُغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة؛ ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلي إليه، يُغلى معه، ويكسبه مرونة المراهم، ويعتبر الزيت أفضل من المرهم في العلاج، وكلاهما يستعمل للتدليك، ويباع الزيت في الصيدليات، ويمكن تحضيره في المنزل: وذلك بأن يؤخذ (١٥)جم من الأزهار الطازجة، ثم تغمر بثلث لتر من زيت الطعام، أو زيت الزيتون، ثم يترك ليبرد لمدة ساعتين

تكرر عملية التسخين والتبريد ٣-٤ مرات، وفي المرة الأخيرة يُصفى الزيت من خلال فلتر ورقي، ويترك حتى يبرد ثم يعبأ في زجاجة بنية اللون محكمة الغلق، ويُستعمل للتدليك.

* يشرب مغلي الزنجبيل يوميًا قدر كوب، يضاف إليه ٧ قطرات زيت حبة البركة، مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

* **زيت البابونج:** يُحضر بنفس طريقة زيت الهيوفاريقون، ولكن باستعمال (١٠٠) جم من أزهار البابونج، ويستعمل للتدليك أيضًا.

* **خزامي معروفة(خزامي، خيري البر)Lavandula Officinalis:** تُعالج آلام عرق النسا بمكمدات مستحلب الأزهار، أو التدليك بزيتها، ويعمل المستحلب بنسبة (٣) ملاعق من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان؛ وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سدًا محكمًا في الشمس لمدة أسبوعين، ويُصفى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش، ويحفظ للاستعمال.

* **لبخة الشوفان:** لتخفيف آلام اللمباجو: تحضر بطحن حفنة إلى حفنتين من حب الشوفان، ثم يضاف إليها قليل من الماء، ويخلط مع التقليب، ثم يوضع على النار حتى يصبح كالمهلبية، ويُضاف له قليل من الخل، ويمزج جيدًا مع التقليب، وعندما تُصبح حرارته محتملة يوضع فوق مكان الألم، ويغطى بضمادة ويترك.

* **مغلي زهر الزيزفون:** تؤخذ ملعقة شاي من زهر الزيزفون، ثم تغمر في كوب من الماء الساخن، وتغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، يشرب منها كوب قبل الأكل، أو بين وجبات الطعام (٣-٤) مرات يوميًا.

* **لبخة المدادة:** تؤخذ أوراق المدادة (عمشق) وتنظف أو تغسل قليلاً، ثم توضع على مكان الألم.

* **خمان أسود:** يستعمل عصير الثمار الطازجة (٢٠)جم يوميًا للعلاج، على أن يداوم على استعماله أطول فترة ممكنة.

* **زيت الأعشاب:** للتدليك وتخفيف آلام عرق النَّسَا يمكن استعمال زيت الأعشاب التالي :

- تؤخذ حفنة من عشبة الزعتر البري (نمَّام) ، أو الزعتر الفارسي ، أو المريمية ، ثم تغمر في ربع لتر من زيت الطعام ، وتوضع على النار حتى يحمى الزيت ، ثم يترك ليبرد ، يُعاد إلى النار حتى تحمى الأعشاب من جديد ، ويترك حتى يبرد مرة أخرى ، يوضع الزيت المصفى في زجاجة قاتمة اللون ، ثم تغلق بفلينة (سدادة) غلقًا محكمًا .

- يدلك مكان الألم عند اللزوم بقليل من هذا الزيت عدة مرات يوميًا .

* **لبخة السنفيتون المخزني:** تستخدم لتخفيف آلام عرق النَّسَا ، وللتحضير وطريقة الاستعمال انظر معالجة دوالي الساقين .

ملحوظة: يفضل أن تسير المعالجة الداخلية : (الشراب) إلى جانب المعالجة الخارجية : باستعمال اللبخات ، أو الزيت للتدليك .

التهاب الأعصاب: التهاب الأعصاب (Neuralgia) واعتلالها : هو التهاب أعصاب الأطراف ، وأعصاب الدماغ ، وأحيانًا قد يرجع إلى أسباب وراثية ، أو ينتج عن أسباب مكتسبة ، ومن هنا تأتي أهمية التشخيص في العلاج ؛ والطب الشعبي يقدم هذه الوصفات :

* **خل التفاح:** يفيد خل التفاح في معالجة التهاب الأعصاب ، ولطريقة العمل والاستعمال انظر (معالجة لسعة الحشرات) .

* **خزامي:** يستخدم مستحلب الأزهار للتكميد ، والزيت للتدليك كما سبق في عرق النَّسَا .

* **سنفيتون (السمفوطن):** تستخدم لبخة السنفيتون المخزني لمعالجة آلام التهاب الأعصاب كما سبق وصفه .

* **ذنب السد** Leonurus Cardiaca : يفيد شاي العشبة في علاج الحالة ، وذلك باستعماله لمدة طويلة ، ويُعمل بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم .

* **زهرة الربيع (كعب الثلج)**: شاي الأزهار الأصفر اللون كالذهب، واللذيذ الطعم مشروب مفيد جداً لمعالجة التهاب عصب الوجه، ويُعمل بنسبة ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه(٣) فناجين يوميًا، ويعطى للأطفال ممزوجًا مع الحليب.

* **قسطل الفرس (كستنا الحصان)**: تُعالج آلام الأعصاب الملتهبة بتدليك موضع الألم بصبغة الثمار، وتكرر عملية التدليك مرتين-٣مرات في اليوم؛ ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع قطعًا صغيرة، وتغطس في زجاجة محكمة الغلق، ملأى بالكحول لمدة بضعة أسابيع، وتخض في الزجاجة يوميًا، ثم تصفى وتعصر الثمار، وتحفظ الصبغة في زجاجة مسدودة للاستعمال.

* **مرزنجوش (بردقوش بري)**: يسكن الصداع العصبي الناتج عن هذه الحالة، وذلك بغلي مقدار جرامين من الزهور في فنجان ماء، وشرب مقدار فنجانين من المغلي بأوراق النعناع على جرعات بعد تسخينه.

* **موجات المخ تشخص الأمراض**: حقيقة هامة توصل إليها فريق من العلماء البريطانيين مؤخراً: وهي أن الموجات الكهربية، والإشارات المنبعثة من المخ يمكن أن تساهم في تشخيص الأمراض التي تصيب أي جزء من أجزاء الجسم؛ عن طريق وضع أجهزة فوق فروة الرأس تلتقط هذه الموجات، وتترجمها إلى معان واضحة، تحدد ما يجري في الجسم؛ ويعتقد العلماء أن الوسائل العلمية الحديثة أصبح في مقدورها استثارة بعض الموجات الخاصة في المخ حسب الطلب، ومعرفة كيفية سير الأمور، وبالتالي يستطيع الطبيب المعالج إدراك الحالة الصحية، وتحديد ما يجب عمله.



كثيراً ما تكون آلام الرقبة ناتجة عن أمراض الزكام أو التهاب المجاري الهوائية، وحتى لو لم يصاحب هذا الألم التهاب باللوزتين، وكذلك يمكن حدوث آلام الرقبة المزعجة بسبب الآثار الضارة للنيكوتين الناتج عن كثرة التدخين، أو تهيجات ناتجة عن تأثير الغبار أو المواد الكيماوية.

أما آلام الرقبة الحادة وتصلبها فقد يكون من جراء لفحة هواء، أو انزلاق أحد غضاريف الرقبة؛ مما يؤدي إلى انضغاط «الضفيرة العضدية» التي تضم جذور الأعصاب المغذية للذراع والصدر فيسبب «ألمًا عصبيًا عضديًا» يتميز بنوبات متكررة من آلام الرقبة والكتف والصدر والذراع، ويشتد الألم أثناء الليل ويزيد بالسعال والعطاس، ومع حركة الرقبة، كما يلاحظ تيبس الرقبة واستقامتها وقلة حركتها.

ويقدم الطب الشعبي الحديث هذه الوصفات للعلاج:

* **تمر:** تؤخذ في الصباح ٨-١٠ حبات من التمر، وتغمر في كوب من الماء المغلي، تترك منقوعة لمدة (٣٠) دقيقة، ثم تؤكل ويشرب الماء الذي نقعت فيه، وتكرر العملية في المساء، على أن يستمر العلاج لعدة أيام حتى يزول الألم، وهذه الوصفة مفيدة جدًا، وخاصةً في أيام الشتاء.

* **زبد:** الزبد علاج ممتاز لآلام الرقبة، وهو دائمًا في متناول اليد؛ وهو منعش ومخفف للألم.

تُؤخذ قطعة من الزبد، وتكون منها كرات صغيرة - وهي دائمًا بحجم حبة اللوز - تغمس في السكر الناعم، تؤخذ منها كرتان-٣ كرات الواحدة تلو الأخرى، لعدة مرات في اليوم؛ وهذه الوصفة يستثنى منها كبار السن، والسمان، والمرضى بالقلب، وارتفاع الضغط، والداء السكري.

* **غرغرة أعشاب:** لهذه الغرغرة مفعول جيد لتخفيف الآلام، ومقاومة الالتهابات، وأفضل الأعشاب لهذا الغرض هي:

- لبلاب أرضي (حشيشة الأرنب - كفنة مدادة).
- زعتر بري
- ناعمة مخزنية (مريمية).
- عُلَّيق.

يؤخذ (٢٠)جم من إحدى هذه الأعشاب، أو نفس الكمية من خليط لبعضها، أو جميعها، ثم تغمر في نصف لتر ماء بارد، وتوضع على النار حتى الغليان، تنزل من على النار، ثم تترك منقوعة لمدة (٢٠) دقيقة، ثم تصفى ويؤخذ قليل منها لتستعمل على شكل غرغرة تستمر لعدة دقائق؛ ويداوم على هذه الغرغرة عدة مرات في اليوم.

* **لبن (حليب)** لتهدئة ألم الرقبة يؤخذ كوب من الحليب الساخن، ويُضاف له قليل من سكر الكراميل، أو العسل ويُشرب قبل النوم على جرعات سريعة.

* **لبخة البطاطا:** تؤخذ حبتان-٣ حبات من البطاطا، وتسلق ثم توضع البطاطا المسلوقة في جورب طويل نظيف، ويضغط عليها وهي بداخل الجورب حتى تصبح مهروسة، ويوضع الجورب على الرقبة حتى تبرد البطاطا.

وهذه أفضل الوصفات لعلاج آلام الرقبة الحادة وتصلبها:

* **أزهار البابونج و المزرنجوش (البردقوش):** تؤخذ حفنة من أزهار البابونج وحفنة من المزرنجوش (البردقوش)، ثم تغمر في نصف لتر ماء بارد، وتترك منقوعة لمدة نصف ساعة؛ توضع على نار حتى الغليان، تنزل من على النار وتغطى، وتترك منقوعة مدة ربع ساعة، ويستعمل هذا المغلي على شكل كمادات؛ تُعمل الكمادات بوضع قطعة من القماش وغمسها في المغلي، ثم توضع على الرقبة.

كذلك تفيد وصفة المستحلب (الشاي) التالية لتصلب الرقبة:

* **شاي الزيزفون والزعتر البري:** تؤخذ قدر ملعقة شاي من خليط زهر الزيزفون والزعتر (نمام)، ثم تغمر في كوب من الماء المغلي، يُترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق ثم يصفى، ويشرب منه ٣-٤ أكواب في اليوم.



لتخفيف آلام القدمين المتعبتين أو المتورمتين، وكذلك احتقان الساقين يُنصح باستخدام الوصفات التالية:

* **حمام ملح:** تؤخذ حفنة من الملح وتوضع في وعاء به ماء يكفي لغمر الرجلين، ويحرك الملح في الماء حتى يذوب، ثم توضع فيه القدمان لمدة (٥-١٠) دقائق.

أما الأقدام الحساسة التي لا تتحمل الضغط عليها فينصح بالإضافة إلى الحمام باستعمال بودرة التلك.

* **مغلي الزعتر البري أو الخزامي:** لعلاج حرقة بطن القدم الناتجة عن المشي الكثير ينصح باستعمال مغلي الزعتر أو الخزامي، ويعمل المغلي من حفنة من الزعتر البري

أو الخزامي، ثم تغمر في لتر من الماء البارد، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم تترك منقوعة لمدة (١٠) دقائق، يصفى بعدها ويستعمل كحمام للقدمين.

* **لسان الحمل السناني (آذان الجدي):** تستعمل الأوراق المهروسة بعد غسلها جيدًا بوضعها فوق موضع الألم والحرقان في القدمين المتعبتين فتساعد على الشفاء السريع، كما يمكن وضعها في الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من القدمين المتعبتين في المشي الطويل.

* **بصل:** يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتج عن ضغط الحذاء الضيق، ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

عرق القدمين: عرق القدمين غير مرغوب فيه، ويحدث كثيرًا من جراء أمراض الأيض (تحول الغذاء إلى طاقة)، وضعف الدم والضعف العام، وكثرة لبس أحذية المطاط، أو الجوارب المصنوعة من القماش الصناعي، وهذه الوصفة للعلاج:

* **مغلي أوراق الجوز أو كنبات الحقول (ذنب الخيل):** ولعمل المغلي تؤخذ حفنة من أوراق الجوز أو كنباث الحقول (ذنب الخيل)، ثم تغمر في لترين من الماء البارد، توضع على النار حتى الغليان، ويواصل الغلي والإناء مغطى مدة (١٠ - ١٥) دقيقة وعلى نار هادئة، تترك منقوعة قليلا ثم تصفى، تستعمل كحمامات للقدمين لمعالجة تعرق القدمين، وهى تستعمل يوميًا ولمدة أسبوعين-٤أسابيع، ويعاد استعمالها عند الضرورة على فترات متفاوتة (أي يعاد استعمال هذه الحمامات مرات أخرى بعد التوقف لفترة).

وفي الصيف يستغنى عن الجوارب، وتعرض الأقدام للهواء باستعمال (صاندل)، أما في الشتاء فتُستعمل جوارب صوفية تبدل كل يوم.

الإجهاد والتعب: الإنسان اليوم قد تغير عن إنسان الأمس؛ فأصبح يتعرض للغضب والتعب، وفرط التوتر والانفعال أكثر بكثير مما كان يتعرض له في الماضي، ومن ثم فهو يعاني من الإجهاد والتعب خصوصًا بعد يوم مضن ومتعب يحتاج الإنسان أن يتناول قسطًا من الراحة، وكثيرًا ما يكون العلاج ضروريًا، ولذلك ينصح باستعمال إحدى هذه الوصفات.

* **حمام زهر الزيزفون:** تُؤخذ قبضتين إلى ٣ قبضات من زهر الزيزفون، وتوضع في إناء، ثم يصب عليها ٣ لترات ماء ساخن، يغطى الإناء ويترك زهر الزيزفون منقوعًا مدة نصف ساعة ثم يصفى؛ يضاف ماء الزيزفون إلى ماء حمام (بانيو) درجة حرارته ٣٧°م؛ يجلس الشخص في الحمام لمدة (١٠)دقائق، ثم يخرج وينشف الجسم، ويخلد الشخص للراحة لمدة نصف ساعة؛ وحمام زهر الزيزفون جيد، ومزيل للتعب، ويساعد على الراحة.

* **حمام الحشائش المزهرة:** يؤخذ ١/ ٢ كيلوجرام من الحشائش المزهرة في قطعة قماش وتربط، ثم توضع في قدر ويصب فوقها لترين-٣ لترات ماء، ثم يوضع القدر على نار هادئة ويترك ليغلي مدة ربع ساعة؛ تضاف محتويات القدر إلى الحمام على أن لا تكون شديدة الحرارة؛ يجلس المريض في هذا الحمام مدة (١٠)دقائق، يخرج بعدها وينشف الجسم ويخلد للراحة؛ وهذا الحمام يساعد على الراحة، ويعيد النشاط للجسم في آن واحد؛ وهو مفيد جدًا عند شعور الشخص أنه أصيب بلفحة برد، وأفضل الأوقات لعمل مثل هذا الحمام قبل النوم مباشرة.

* **ثوم:** الثوم يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطًا؛ لذلك يوصَى بأكله لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير: بالعمل، أو السير الطويل، والجرعة فصين: من الثوم فقط، وفي الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ليس لها مذاقه، أورائحته الكريهة، ورغم ذلك يمكن إزالة هذه الرائحة إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

* **صبغة الشوفان:** تستعمل صبغة الشوفان كعلاج جيد للتقوية في دور النقاهة من أمراض مضنية، أو بعد الإجهاد الجسماني؛ ولمعالجة صداع الأحداث (صغار السن) وضعفهم نتيجة للإجهاد المدرسي، وخاصة أثناء الامتحانات؛ وتعمل الصبغة بنقع الشوفان الغض قبل الجفاف، وتكون الحبوب- المدقوق، في الكحول في إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع، ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠-٢٠)نقطة في قليل من الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم، أو (٢٠) نقطة في الماء فقط إذا أريد استعمالها كمنوم.

* ومن الوصفات الهامة لتجديد النشاط والحيوية:

* **غـبــار الطلع:** كـالذي في زهر الصنوبر والنخل الذكر وغيرها؛ مما يلقح به الأزهار: تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بعسل النحل، أو اللبن الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد، ويستمر العلاج مدة أسبوع، ويكرر عند الحاجة.

* **نبتة القمح :** يمكن زرع الحب غير المقشور، وأكل طرائره البالغ عمرها عشرة أيام نيئة؛ كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة، بعدها يطرح الماء وتُغطى الحبوب بقماشة مبتلة، وبعد أيام تظهر الجذور، فالعنق (الساق)، الذي سيحمل السنبلة، وعندها يبلغ طوله ثلثي الحبة، تسلق الحبوب وتؤكل كما هي، مع مضغها جيدا: ست ملاعق كبيرة في اليوم كل ساعتين ملعقة.

* **الثوم مع الطماطم :** تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت؛ فإنه مقوٍ للنشاط العقلي والجسدي.

* **النعناع والحبة السوداء :** شاي يعمل بنسبة ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء وتشربه دافئا، ويشرب منه (فنجانان -٣) فناجين في اليوم، فهو يكسب الجسم المتعب المنهوك نشاطًا وحيوية، بالإضافة إلى أنه ينشط الذهن، ويساعد على سرعة الحفظ.

ويلاحظ عدم شرب شاي النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء؛ لأنه يثير القيء، ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

* **عسل النحل :** يؤكد العلماء - بناء على تجارب استمرت أربع سنوات - أن عسل النحل مصدر مثالي للقوة، ومجدد للنشاط والحيوية؛ لذا فهم يوصون الرياضيين جميعهم، وكل من يود أن يحتفظ بقوى جسمه ونشاطه سليمة أن يستعمل العسل في غذائه.

* نؤكد على أهمية أعشاب أخرى لازمة لتجديد النشاط والحيوية: مثل القراص، والكرفس، والبقدونس، والبصل، وخميرة البيرة، والكراث البري، وثمة أعشاب أخرى تبعث على النشاط: كالهرقلية، والملائكية، والجينسنج، وإكليل الجبل، ولا تنس الألبان ومشتقاتها كغذاء.



العرق الغزير شيء غير مستحب للإنسان، ومن ثم فهو يود التخلص من هذا العرق الزائد عن طبيعته، وكذلك العرق الليلي، وتفيد هذه الوصفات في العلاج:

* **ناعمة مخزنية (مريمية - قويسة - قصعين):** تؤخذ ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة، ثم تغمر في كوب كبي،ر وتوضع على النار حتى الغليان، ثم تترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، يصفى ويشرب كوبين إلى ٣أكواب يوميًا بين وجبات الطعام، وقبل النوم.

* **مغلي العليق ولسان الثور:** يؤخذ (٣٠) جرامًا من أوراق لسان الثور (حمحم) و(٥٠) جرامًا من أوراق العليق، ثم تُغمر في لتر من الماء المغلي، وتترك منقوعة مدة (١٠ - ١٥) دقيقة وهى مغطاة، يشرب منه (٤ - ٦) أكواب خلال النهار: بمعدل كوب في كل مرة، وهذه الوصفة لها مفعول جيد ضد التعرق إذا استعملت لفترة طويلة.

** **العلاج الخارجي:**

عند العرق الزائد بكثرة ينصح برش الأماكن التي تعرق بكثرة مثل تحت الإبط، والجزء العلوي للجسم، وبين الفخذين، أو بطن القدم بمادة التلك والشبة كما يلي:

- لكل (١٠٠) جرام بودرة تلك يضاف لها (٥) جرامات شبة (٥٪) يخلط الجميع جيدًا، ويرش منه على المكان الغزير العرق، وفائدة هذا العلاج أنه يبرد الجلد، ويمتص العرق، وهو أيضًا مضاد للبكتريا.

ألم العصب الوجهي (العصب الخامس) Facial Nerve

يعرف أيضًا «بألم العصب الخامس»، ويتميز بنوبات وجيزة من الألم الوجهي في منطقة توزيع فرع أو أكثر من الفروع الحسية للعصب الخامس، تستمر النوبة بين دقيقة واحدة أو دقيقتين على هيئة ألم حارق، أو كطعنة سكين في الفك، أو الخد أو كليهما، وحول العين في حالات نادرة، وأهم العوامل الحافزة للنوبات هى التعرض للبرد، وغسل الوجه أو لمسه، وأثناء التحدث، وعند المضغ والبلع، وحلاقة الذقن، ودعك الأسنان بالفرشاة، أودلكها بالأصبع، وأحيانًا تحدث هوادة تختفي خلالها نوبات الألم تلقائيًا لبضعة أشهر، أو لبضع سنوات، وقد توجد مناطق محددة على الوجه تثير النوبات بمجرد الاقتراب منها باللمس أو خلافه، وتعرف

«بالمناطق الزنادية»، وقد تحدث تقلصات بعضلات الجهة المصابة من الوجه، مع فرط إفراز الدمع واللعاب وتورد الوجه، بينما تظل الإحساسات سليمة ولا تتأثر استجابة القرنية - إغماض العين - لدى لمس حافة القرنية.

ولا يزال السبب الحقيقي لهذه الحالة مجهولا حتى الآن، وقد يلعب إدمان الخمر والإصابة بمرض السكر والعدوى الفيروسية دوراً مهمّا في الإصابة بهذ النوع من الألم، ويشيع هذا المرض في النساء أكثر من الرجال، وهو أكثر شيوعًا في أواسط العمر، ولو أنه قد يبدأ في أي عمر، وقد تحدث نوبة الألم أيضًا عند التعرض لصفعة على الوجه، أو بعد انفعال شديد، وفي حالات نادرة ينجم ألم العصب الوجهي عن آفة عضوية بالجهاز العصبي، أو جذع الدماغ، وفي مثل هذه الحالات لا بد من معالجة السبب، وتفيد الوصفات التالية في العلاج:

* **كمادة البابونج:** يؤخذ كيس من البابونج (أو ثلاث ملاعق من أزهار البابونج)، وتلف بقطعة من الشاش، يصب فوقه الماء المغلي، ويترك حتى يبرد، ثم يوضع فوق مكان الألم.

* **كمادة الخزامي:** تؤخذ (٤) ملاعق شاي من أزهار الخزامي، ثم تغمر بنصف لتر من الماء المغلي، وتترك منقوعة مدة خمس دقائق، وعندما تبرد - بحيث يصبح المريض قادراً على تحملها - تغمس فيها قطعة من الشاش، وتوضع على مكان الألم.

* **زيت الكافور:** هناك علاج ممتاز لألم العصب الوجهي والعضلات: ألا وهو زيت الكافور والثوم، ويعمل من (٥٠) جرامًا من زيت الكافور يضاف إليها(١٥ - ٢٠) جرامًا من الثوم المهروس، يترك الخليط منقوعًا مدة يومين تقريبًا، ويدهن بهذا الزيت فوق موضع الألم.

* **حشيشة السعال (فرفارة):** لبخة الأوراق الطازجة أثبتت مفعولها في علاج ألم الأعصاب، وخاصة الأوراق التي تنبت بين شهر مايو (آيار) ويوليه (تموز)، وتعمل بهرس أوراق حشيشة السعال الطازجة جيدًا، ثم توضع على مكان الألم بسمك (بغلظ) أصبع، وتغطى بقطعة من قماش كتاني، وتترك لتأخذ مفعولها مدة تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة، ويمكن استعمال هذه الوصفة عدة مرات في اليوم، مع مراعاة استعمال الأوراق الطازجة في كل مرة.

* **كرنب (ملفوف)** : يعد الكرنب (الملفوف) من أفضل العلاجات لألم العصب الوجهي والعضلات : تؤخذ عدة أوراق من الكرنب الأحمر أو الأخضر أو الأبيض ، ثم تنزع منها الأضلاع الكبيرة ، ثم تدعك الأوراق بنشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس ، وتوضع من الأوراق طبقتان أو ثلاث طبقات على مكان الألم ، تثبت هذه الأوراق بقطعة من قماش الكتان ، وتترك لتأخذ مفعولها لعدة ساعات ، ويفضل استعمالها طيلة الليل .

آلام الأطراف المبتورة

لمعالجة آلام الأطراف المبتورة يفضل استخدام الوصفات التالية :

* **بصل** : يستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأطراف المبتورة بطليها بالعصير من الخارج .

* **سنفيتون (سمفوطن)** : تستخدم لبخة السنفيتون لمعالجة الورم (الانتفاخ) في ندب الأطراف المبتورة ، وتسكين الآلام فيها ، ولتحضير اللبخة وطريقة الاستعمال انظر (دوالي الساقين) .

الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) Headache & Migraine

الصداع هو وجع الرأس ، أو الشعور بألم أو عدم ارتياح في أي جزء من الرأس . يقول الدكتور «**أندريه برادلييه**» أستاذ الأمراض الباطنية بكلية جامعة باريس ورئيس نادي الصداع : «إن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة» وهو يعتبر ـ الصداع ـ من أمراض الحساسية ، ويرى أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بالصداع من الرجل ، ولعل الصداع النصفي هو أكثر ها انتشاراً ، يليه الصداع العصبي والنفسي .

وللصداع مواعيد : فهناك صداع الفجر والصباح والظهيرة ، وصداع المساء والليل ، وما بعد منتصف الليل ، وصداع الفجر سببه ضغط الدم العالي ، وصداع الصباح المبكر هو الصداع النصفي (الميجرين) ، وصداع الظهيرة هو صداع الجيوب الأنفية ، وصداع ما بعد الظهيرة هو الصداع النفسي ، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحيحة ، وإجهاد الكتابة والقراءة ، أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يسرفون في شرب الكحوليات .

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارىء الذي يزور الإنسان مرة واحدة عارضة وينساه، مثل المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة، وبعض العقاقير والأدوية والملح، كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد وتسلق المرتفعات كلها تسبب الصداع المؤقت.

وأيضًا الضوضاء، والتلوث، والضغوط النفسية والعصبية، والعمل الممل والزحام، والظلم، وهناك الصداع الناتج عن الإصابة بالأمراض المختلفة: مثل صداع الحمى، وتسوس الأسنان، وخراج اللثة، والتهاب المخ والمخيخ وجذع الدماغ، والتهاب الشرايين الدماغي، والسكتة المخية (الغيبوبة)، وصداع أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ، وصداع الألم العصبي للوجه.

إذن فهناك أسباب كثيرة للصداع، لذا ينصح الشخص الذي يعاني من صداع الرأس المستمر وبكثرة أن يراجع الطبيب المتخصص للتعرف على الأسباب ومعالجتها؛ فقد يكون سبب صداع الرأس ناتجًا عن مرض خطير غير ظاهر، والذي يجب التعرف عليه من قِبَل الطبيب المتخصص ومعالجته.

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لتخفيف آلام الرأس وعلاج الصداع:

* **زعتر بري (نمَّام):** تعمل هذه الوصفة على تخفيف صداع الرأس الناتج عن الإصابة بالبرد: يُؤخذ (فرعين -٣ فروع) صغيرة من الزعتر البري وتغمر في كوب من الماء الساخن، ثم تغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، ويشرب في الحال.

* **فيرونيكا:** الصداع النفسي والعصبي والذي يصيب منتصف وجانبي الرأس فأفضل الطرق لمعالجته استعمال الفيرونيكا.

*** لعلاج الصداع والشقيقة:**

يعجن قدر ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون في فنجان زيت زيتون، ويدلك به مكان الألم (الصداع)، مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع وحبة البركة: من كلٍ ملعقة شاي.

- تملأ ملعقة كبيرة لحافتها بأزهار الفيرونيكا، ثم تغمر في كوب من الماء الساخن، تغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، ثم يصفى الماء ويشرب.

* **حشيشة الملاك:** تؤخذ (١٠) جرامات من جذور حشيشة الملاك الجافة. والمفرومة فرمًا ناعمًا، ثم تغمر في كوب كبير من الماء البارد، توضع على النار حتى الغليان، تؤخذ من على النار وتترك منقوعة مدة (٥ - ١٠) دقائق، ثم تصفى وتشرب.

* **زنجبيل:** يشرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبة البركة، بعد غليها جيدًا في نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر، مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل[1].

* **ريحان:** تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر في كوب من الماء الساخن، تغطي وتترك منقوعة مدة (٥) دقائق، ثم يُصفى ويشرب.

* **نفل الماء (أطريفل الماء):** ملعقة شاي من نفل الماء في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، وتترك منقوعة، والكوب مغطى مدة (٥) دقائق، ثم تصفى وتشرب.

* * وصفات حشيشة الملاك والريحان ونفل الماء تستخدم بفعالية جيدة لمعالجة صداع الرأس الناتج عن ضعف الهضم.

* قشر الخيار يسكن الصداع إذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين، وثبت فوقهما برباط.

** قبسات من الطب النبوي لعلاج الصداع:

* يضع يده على رأسه ويقرأ قول الله تعالى: ﴿**لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ**﴾[1] يزول وجع رأسه... أو قل: « بسم الله الشافي: اسكن أيها الوجع بحق من قال للسماوات

---

(١) يُصنع زيت الزنجبيل: بغلي الزنجبيل المطحون في ماء، وتقطير البخار، وفصل الزيت، وإن لم يتيسر: فيُدهن بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون بنسبة ١ : ٥.

(٢) رواه المتقي الهندي في كنز العمال المجلد العاشر فصل في الرقى المحمودة عن علي وابن مسعود عن النبي ﷺ قال: «**هي رقية الصداع**».

والأرض ائتيا طوعًا أو كرهًا قالتا أتينا طائعين . . . للّه رب العالمين - ثلاث مرات»[١] .

* من قرأ سورة التكاثر بعد العصر لمن به الصداع أو الشقيقة نفعه ذلك بإذن اللّه[٢] .

* أو يقـول : « **يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث** » سبع مرات (قال الحاكم هذا حديث صحيح الإسناد)[٣] .

* اشتكى رجل إلى جعفر الصادق من الصداع فقال : ضع يدك على الموضع الذي صدعك واقرأ عليه آية الكرسي ، وفاتحة الكتاب ، وقل اللّه أكبر (ثلاثا) لا إله إلا اللّه واللّه أكبر ، اللّه أجل وأكبر مما أخاف وأحذر ، أعوذ باللّه من كل عرق نعار ، وأعوذ باللّه من شر حر النار سبع مرات[٤] .

* أو يقـول : ﴿ **لاَّ إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** ﴾ لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له[٥] .

* يضع الشخص يده على رأس المريض ويقول : (بسم اللّه خير الأسماء ، بسم اللّه رب الأرض والسماء ، بسم اللّه الذي اسمه بركة وشفاء . بسم اللّه بيده الشفاء ، بسم الذي لا يضر مع اسمه سم ولا داء ، بسم اللّه الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء) ويكرر ذلك[٦] ثلاث أو تسع مرات ، وينبغي أن يقرأ على نفسه الفاتحة والإخلاص والمعوذتين ، يبرأ بإذن اللّه تعالى .

---

(١) لم يرد بهذا الكلام نص ، ولا يجوز تقييد مثل هذه الأمور بعدد .

(٢) لم يرد بهذا الكلام نص .

(٣) رواه الترمذي عن أنس بن مالك قال كان النبي ﷺ إذا كربه أمر قال : « . . وذكر الحديث .

(٤) رواه النيسابوري في المستدرك على الصحيحين المجلد الرابع كتاب الرقى والتمائم ، وقال هذا حديث صحيح الإسناد ، ورواه أحمد في مسنده ، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع برقم (٤٥٨٧) .

(٥) صحيح صححه الألباني في الكلم الطيب (١٢٣) ، وصحيح الترغيب (١٨٢٦) .

(٦) جزء حديث رواه أبو داود في كتاب الأدب بلفظ : «من قال بسم اللّه الرحمن الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات حين يمسي لم تصبه فجأة بلاء حتى يصبح ، ومن قالها حين يصبح لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسي» صححه الألباني في صحيح أبي داود (٤٢٤٤) أما المرات التسع فلم يرد بها نص .

علاج الصداع النصفي (الشقيقة) Migraine:

*** شاي الشقيقة :** يؤخذ (٢٥) جرامًا من الأعشاب التالية : أزهار البابونج، مرزنجوش (بردقوش)، رعي الحمام (فرفين/ ناظلي) وأزهار الزيزفون : يخلط الجميع جيدًا، ويوضع الخليط في وعاء زجاجي معتم اللون، ولا ينفذ إليه الهواء، وعند الحاجة تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط وتغمر بكوب ماء ساخن بدرجة الغليان، تترك منقوعة مدة (٥) دقائق ثم تصفى، ويشرب منه كوب (مرتين -٣ مرات في اليوم.

*** ناردين مخزني (حشيشة القط) :** تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الناردين المخزني المطحونة ثم يضاف إليها قليل من العسل، ويخلط معها جيدًا حتى تصبح على شكل عجينة لينة، توضع في الفم وتترك حتى تذوب من تلقاء نفسها (أي بدون مضغ).

*** شاي النعناع :** تؤخذ ملعقة شاي من النعناع وتغمر في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، تترك مدة (٥) دقائق ثم يصفى ويشرب.

ينصح بعدم شرب شاي النعناع بعد العصر فما فوق لأنه قد يؤدي إلى الأرق عند البعض، وقلة النوم بسبب مفعوله المنبه، وينصح بعدم استعماله أيضًا في الحميات، وعند الشعور بالقيء.

*** شاي أهار الزيزفون :** تُؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون، وتُغْمَرْ في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تُغَطَّى وتُترك مَنقوعة مدة (١٠) دقائق، يُصفَّى ويُحَلَّى بعسل النحل ثم يُشرب.

*** شاي البابونج :** يعمل بنسبة ملعقة كبيرة من أزهار البابونج في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك منقوعًا فترة قليلة، ثم يصفى ويشرب.

*** حمام القدمين:** لعلاج الصداع النصفي ينصح باستعمال حمام القدمين التالي : يملأ إناء (دلو) بالماء البارد، وآخر بالماء الساخن (المحتمل)، توضع القدمين في الماء الحار مدة خمس دقائق ثم توضع في الماء البارد مدة (٥ -١٠) ثوان فقط، تكرر العملية (مرتين - ٣) مرات، ويجب البدء في كل مرة باستعمال الماء الساخن، والانتهاء بالماء البارد.

* **وصفة خلات الألومنيوم :** لتخفيف حدة ألم الشقيقة تستعمل كَمَّادة خلات الألومنيوم كما يلي : تؤخذ قطعة قماش كتاني ، وتثنى عدة طبقات بحيث تكون بمساحة الجبهة ، تغمس اللفة في خلات الألومنيوم ، ثم توضع على الجبهة .

* **وصفة النحاس:** لا ضرر من تجربة هذه الوصفة لتخفيف ألم داء الشقيقة حتى لو هزأ بها البعض : وهى أن تؤخذ قطعة من النحاس وتوضع على الجبهة (الجبين) .

* **خمان أسود (بيلسان):** يستعمل عصير الثمار الطازج (٢٠) جم يوميًا لمعالجة الصداع النصفي (الشقيقة)، وإزالة الآلام العصبية في الرأس والوجه .

* **سرخس ذكر (شرد /خنشار):** تستعمل الحمامات القدمية أو الكلية لمغلي الجذور لمعالجة الصداع النصفي بنجاح ، ولمعرفة طريقة التحضير انظر (دوالي الساقين) .

* علاج داء الشقيقة بالأعشاب الطبية:

أكدت الخبرة العربية قديمًا أن للثوم والبصل والتين اليابس منافع جمة لصحة الإنسان .

ومعظم مرضى الصداع النصفي يحتاجون لهذه النباتات ، مع التنبيه لغسل النباتات قبل تناولها خوفًا من وجود بعوض غير مرئي ، ولعل من الحكمة - كما هو مذكور في الكتب السماوية - أن يتناول المريض معدل كوب قهوة مملوء بزيت الزيتون الصافي كل أربعة أيام ، وخاصة في حالات الوجع أو النوبات العنيفة ، ويمكن الامتناع عن تناول الزيت بصورة دائمة في : حالات الوزن الزائد ، أو الكوليسترول لدي المريض .

* علاج النبي ﷺ للشقيقة:

١ - أخرج الإمام أحمد من حديث بريدة أن النبي ﷺ كان ربما أخذته الشقيقة ، فيمكث اليوم واليومين لا يخرج[1] .

وروى ابن ماجه في سننه أن النبي ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء ، ويقول : «**إنه نافع بإذن الله من الصداع**»[2] .

(١) ذكره ابن حجر في الشرح المنعوت «فتح الباري بشرح صحيح البخاري» كتاب الطب باب الحجامة من الشقيقة والصداع ، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (٤٤٦٦) .

(٢) ضعفه الألباني في ضعيف الجامع (٤٤٥٣) .

٢- وتعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس، عن ابن عباس قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه[١].

٣- الحجامة وسط الرأس لعلاج الصداع، روي عن ابن عباس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به[٢]، وروى البخاري عن جابر بن عبد الله قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «**إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شربة عسل، أو شرطة محجم، أو لذعة من نار، وما أحب أن أكتوي**»[٣].

وروى البخاري بسنده عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**إن أمثل ما تداويتم به الحجامة**»[٤].

هذا وقد احتجم ﷺ في رأسه لعلاج الصداع؛ وبذا فقد حدد لنا موضع الحجامة لعلاج الصداع بفعله، كما ورد بذلك عنه حديث ابن عباس يرفعه: «**الحجامة في الرأس** تنفع من سبع: من الجنون والجذام والبرص والنعاس والصداع ووجع الضرس والعين»[٥].

٤- وعن يحيى بن سعيد قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالاستعاط[٦] بالحبة السوداء وهى الشونيز[٧]، قال يحيى بن سعيد: وذلك بأن تأخذ سبع حبات أو تسعًا، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يصررن في خرقة، ثم تنقع الخرقة في ماء ثم يعصر من مسعط على شيء من لبن امرأة أو بنفسج[٨] ثم يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله ﷺ يغسل

(١) رواه البخاري كتب الجمعة باب من قال في الخطبة بعد الثناء أما بعد.

(٢) رواه البخاري كتاب الطب باب الحجامة من الشقيقة والصداع.

(٣) رواه البخاري كتاب الطب باب من اكتوى أو كوى غيره، وفضل من لم يكتو.

(٤) رواه البخاري كتاب الطب باب الحجامة من الداء.

(٥) قال عنه الألباني في السلسلة الضعيفة (٣٥١٣) موضوع.

(٦) يستعط: يُدخل في أنفه (القاموس المحيط مادة: سعط).

(٧) الشونيز اسم من أسماء حبة البركة بالفارسية؛ وهي الكمون الأسود

(٨) البنفسج: نبات زهري من جنس (ڤيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ولا ستنشاق رائحته الزكية، ولا ستخراج عطره الثمين، وللاستفادة طبيا من زهوره وزيته، ويُعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويعمل المستحلب (الشاي) =

رأسه بالسدر[1] من الصداع[2].

٥- وكان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يمشط لحيته ورأسه في اليوم المرتين والثلاث، من غير دهن وربما فعل ذلك بالماء.

وعن علي بن أبي طالب رضى الله عنه: أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: «**مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يذهب الصداع**» وعن قتادة قال: كان رسول الله ﷺ إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «**هذا أمان من الصداع**»[3].

الأرق Isom-nia

عرف أحد الأطباء الشعور بالأرق يوميًا، فقال إنه عبارة عن عدم نوم مضافًا إليه القلق. والواقع أن هذه المأساة التي تحدث ليلا، تقع عادة بسبب محنة عقلية حادة، تكمن في الاعتقاد بأن ضياع النوم طويلا مضر إلى حد بعيد، في حين أنه ليس هناك مبرر لمثل هذا الخوف، فإن الذين لا ينامون إذا حصلوا على أقل من أربع ساعات من النوم ليلا وأكملوها بأربع ساعات من الراحة العقلية كان هذا كافيًا جداً من الناحية الصحية. فالنوم كالسعادة يأتي سريعًا إلى الذين لا يتعلقون بأخيلته في لهفة.

**** ويمكن معالجة الأرق كما يلي:**

سر يوميًا فوق الأعشاب المبللة، ثم لف صدرك بقطعة من القماش المضمخة بالماء البارد. حمم رأسك بالماء الفاتر، مرة كل أسبوع، ثم استحم بعدها بالماء البارد مرتين في

= لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر من الماء المغلي فوق ٥٠ جراما من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويُترك مدة ١٢ ساعة، ويستعمل بعد ذلك: نصفه للتكميد، ونصفه للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

(١) السدر: ورق شجر «النبق» وهو ثمر الشجر، وهي شجرة معمرة قد تصل إلى أكثر من مئة عام، والاستحمام به ينفع في علاج المسحور.

(٢) قال عنه الألباني في ضعيف الجامع (٤٥٥٦) ضعيف.

(٣) ورد ذلك في غسل القدمين بالماء البارد. ذكره المناوي في فيض القدير، وقال عنه الألباني في ضعيف الجامع (٣٩١٢) موضوع.

الأسبوع أيضًا . أما المأكولات فيجب أن تقتصر على اللوبيا ، وكوب من اللبن الدافىء قبل النوم ، فإنه يجلب الإحساس بالراحة ، وما يلبث أن يزداد عمقًا حتى يصبح هدوءًا نفسيًا .

ويواصل الطب الشعبي تقديم الوصفات المثالية لعلاج الأرق :

* **حمام الترنجان (مليسيا) :** يعد حمام الترنجان علاجًا جيدًا للأرق حيث يشعر المريض بعده بالراحة والحاجة للنوم .

يؤخذ (حفنتين - ٣) حفنات من عشب الترنجان ، ثم تغمر في ثلاث لترات ماء بارد ، ثم توضع على النار وتغلى مدة (١٠ - ١٥) دقيقة فقط . يترك منقوعًا لمدة قليلة ، ثم يصفى ويضاف لماء الحمام (البانيو) الدافىء عند درجة حرارة (٣٧°) تقريبًا ، يدخل المريض هذا الحمام مدة (١٥) دقيقة ، ثم يذهب بعده للسرير في الحال .

* **للأرق والقلق :** يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ، مع دهن الجسم بزيت زيتون ، ولا تنسَ قراءة القرآن وذكر اللَّه قال تعالى : ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ [الرعد : ٢٨] .

حمام زهر الزيزفون : هذا الحمام نافع أيضًا لعلاج الأرق ، وهو مفيد للأطفال : خاصة العصبيين منهم ، وذوي النوم القليل ، ويحضر بغمر (٢٠٠-٣٠٠) جم من زهر الزيزفون ، أو من الزهر والورق في لترين إلى ثلاثة لترات من الماء البارد في إناء يوضع على النار حتى الغليان ، ثم يواصل الغلي قليلا على نار هادئة والإناء مغطى ، يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو) الذي لا تزيد حرارته عن (٣٨°) تقريبًا ، يدخل المريض الحمام مدة (١٠) دقائق ، بعد ذلك يدعك جسمه بأزهار وأوراق الزيزفون ، ثم ينشف جسمه قليلا ، ويذهب للسرير في الحال .

* **شاي الأعشاب :** خليط من الأعشاب التالية : (١٥) جرام ناردين مخزني (حشيشة القط) (١٥) جرام ترنجان (مليسيا) ، (١٥) جرام زهر الربيع (زغدة مخزنية / كعب الثلج) ، (١٥) جرام زعرور (الأوراق أو الأزهار ، وليست الثمار) ، (١٠) جرام حشيشة الدينار (جنجل شائع) ، (١٠) جرام خزامى ، (١٠) جرام ناعمة مخزنية (مريمية/ قصعين/ قويسة) و (١٠) جرام صعتر (زعتر) بري . تخلط هذه الأعشاب جيدًا ،

تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط وتغمر في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، يصفى الشاي ويحلى بالعسل، وعند الحاجة يشرب منه كوب إلى كوبين قبل الذهاب للنوم.

● **شاي الزيزفون والبردقوش والترنجان:** تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب السابقة وتغمر في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك مدة (٥ ـ ١٠) دقائق، يصفى ويشرب: كوبًا بعد الغداء، وآخر بعد العشاء.

* **مغلي الكمون (سنوت):** يعالج الأرق (عدم النوم) بغلي مقدار (١٠ جرامات) من الحبوب في ربع لتر (كوب) من الماء وشربه في المساء.

* **صبغة الشوفان:** صبغة الشوفان السابق وصفها لعلاج الإجهاد والتعب يؤخذ منها (٢٠) نقطة فقط في الماء الساخن إذا أريد استعمالها كمنوم.

* **ثوم الدبة (ثومية):** تستعمل أوراق ثوم الدبة وبصيلاته لعلاج الأرق خصوصًا عند كبار السن والمصابين بتصلب الشرايين، وتستعمل أوراق ثوم الدبة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، أو سلطة وحدها، أو مع خضار آخر، وكذلك بصيلاتها، كما أنه من الممكن عصر الاثنين معًا، وإضافته إلى أنواع الطعام؛ أما الأوراق المجففة منه فهى قليلة الفائدة، ومن الممكن الاحتفاظ بالبصيلات لعصرها فيما بعد، ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقي لعمل صبغة يؤخذ منها عشر نقط ثلاث مرات في اليوم.

* **مغلي إكليل الملك (حندقوق):** تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة إكليل الملك المزهرة ثم تغمر في كوب من الماء المغلي وتترك منقوعة مدة (٥ -١٠) دقائق. يحلى هذا المغلي بالعسل ويشرب منه كوب بعد الظهر، وآخر قبل النوم، أما عند استعمال هذا المغلي للأطفال فيجب أن تقل الجرعة إلى ملعقة صغيرة بدلا من ملعقة كبيرة.

* **اللبن الحليب مع عسل النحل:** يعتبر علاجًا ممتازًا لأرق الأطفال: يؤخذ كوب حليب، وتضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل ويقلب جيدًا، ويشرب قبل الذهاب للنوم بنصف ساعة.

* **شاي الزيزفون ورعي الحمام (فرفين):** للتغلب على الأرق خاصة بعد تناول وجبة العشاء نأخذ ملعقة من زهر الزيزفون وملعقة شاي من عشبة رعي الحمام في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك منقوعًا مدة (٥) دقائق ثم يصفى، يحلى بعسل النحل ويشرب على جرعات.

* **مغلي الريحان:** مغلي الريحان مهديء للأعصاب لذلك فهو علاج جيد للأرق، ويساعد على النوم، ويعمل من ملعقة كبيرة من الريحان في كوب من الماء المغلي، تترك منقوعة مدة (٥) دقائق ثم يصفى، ويشرب منه كوب عند الحاجة، أو يشرب كوب بعد كل وجبة طعام رئيسية، وكوب قبل النوم.

الصرع (Epi-lepsy): مرض عصبي يحدث بدون سبب واضح، أو قد يحدث نتيجة الإصابة بمرض عضوي بالمخ: مثل التهاب خلايا المخ، أو قصور بالدورة الدموية، أو اضطراب في أملاح الجسم، ويحدث المرض على شكل نوبات تسمى نوبات الصرع الصغرى، أو نوبات الصرع الكبرى، والنوبات الصغرى تستغرق عدة ثوان، يبدو فيها المريض مذهولا دون أية أعراض أخرى، ويعود بعدها لنشاطه الطبيعي دون أن يتذكر ما حدث له.

أما نوبات الصرع الكبرى فتحدث على شكل خلل سلوكي، وصرخة تحذيرية، ثم فقدان الوعي، وتكون مصحوبة بتيبس وتشنجات، ويحدث خلالها عض اللسان، وفقدان التحكم في البول والتبرز، ويتبع النوبة حالة نعاس لفترة قصيرة، ثم يعود المريض في العادة لحالته الطبيعية تلقائيًا، مع شعور بإرهاق عام.

**** إجراءات وقائية عند حدوث نوبة الصرع:**

يمدد المريض على الأرض ورأسه جانبًا، لمنع الاختناق بسبب رجوع اللسان للخلف، أو حدوث قيء مع وضع شيء بين الفكين (مُبْعد)، في الجزء الخلفي من الفم (مثل بضعة خافضات لسان ملفوفة بشريط لاصق ومبطنةَ بالشاش من أحد طرفيها). ويلاحظ فك الملابس والأربطة من على الرقبة والصدر، والتحكم في حركاته لمنع المريض من الإضرار بنفسه، مع مراعاة عدم استعمال القوة، كذلك يجب الملاحظة الدقيقة للمريض بعد النوبة فقد تنتابه نوبات جنون عارضة، ورغبة في قتل النفس لفترة قصيرة بعد انتهاء النوبة.

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

* **إكليل الجبل (حصا اللبان):** يستخدم مغلي أوراق وأزهار إكليل الجبل لتخفيف نوبات الصرع: بنسبة كوب من الأوراق والأزهار المخلوطة إلى كل لتر ماء، ويشرب بمعدل (٣) أكواب يوميًا.

* **الحلبة:** يعتقد البعض أن تناول مشروب مغلي الحلبة وأكل الحلبة المزروعة ـ النابتة ـ يفيد في علاج بعض حالات الصرع.

* **شمر:** لتخفيف نوبات الصرع يشرب المريض كوبين يوميًا من مغلي حبيبات الشمر: مرة صباحًا، وأخرى مساء، ويعمل المغلي بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة، واستحلابها مدة (١٠) دقائق.

* **مزيج خل التفاح وعسل النحل:** ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح لفنجان واحد من عسل النحل: ضع هذا المزيج في وعاء زجاجي ذي فتحة واسعة يسهل الغرف منها بالملعقة الصغيرة، والجرعة ملعقتين صغيرتين ثلاث مرات يوميًا، وملعقتين صغيرتين عند النوم، والعسل أفضل مهدىء على الإطلاق، ومن ثم تكمن فاعليته في تخفيف نوبات الصرع، ولكن الطب الشعبي يعتقد أن مزجه بخل التفاح يقوي فعاليته وتأثيره.. وإذا تعذر الحصول على الخل.. فإنه يمكن استخدام الماء الدافيء بدلا منه مع عصير الليمون: حيث تعصر نصف ليمونة في كوب من الماء الدافيء، ويذاب فيه ملعقة من العسل، بشرط أن يستمر العلاج لفترة طويلة.

الشلل النصفي (الفالج) Hemiplegia:

يقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

* **الجاوي:** يستعمل شاي الجذور، أو مسحوقها، أو صبغتها لمعالجة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة، الفالج)، ويعمل الشاي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم، وأما مسحوق الجذور فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجًا مع العسل ثلاث مرات في اليوم، وتعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور في زجاجة محكمة السد

بخمسة أضعافه من الكحول مدة أسبوعين وتصفيتها، ويعطى منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

* **الخــردل (أبيض، أو أســود)**: تعطى حبتان من الخردل صباحًا أو مساء قبل الأكل، ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ في مرض تصلب الشرايين الدماغية، وارتفاع ضغط الدم).

* **الخزامي**: يوصى (تابر نيموفتاس) من مشاهير الأطباء القدامى باستعمال الأزهار في الكحول لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغي، وذلك بتغطيس الأزهار في الكحول ووضعها داخل الفم، ويؤكد حُسن مفعولها في حل عُقدة اللسان، وإعادة النطق المفقود إليه.

عرعر: تُعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالشلل بتدليكها بزيت العرعر أو صبغته مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا، ولمدة بضعة أسابيع؛ والصبغة أو الزيت يُعملان بنقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافه من الكحول لعمل الصبغة، أو زيت الزيتون لعمل الزيت في زجاجة محكمة السد توضع في مكان حار لمدة عشرة أيام، يُصفى بعدها المنقوع ويُخفف بإضافة كمية معادلة له من الماء، ويخض جيدًا، ويُحفظ.

شلل الأطفال (Poliomyelitis)

* **المعالجة**: إذا حدثت الإصابة فلا يستطيع أي دواء إزالة الشلل، والمضادات لا تفيد هنا: خفف الألم بواسطة المسكنات (إسبرين أو غيره)، أو بوضع كمادات دافئة فوق العضلات.

* **الوقاية**: اعزل الطفل المصاب في غرفة خاصة بعيدًا عن بقية الأطفال، وعلى الأم أن تغسل يديها كل مرة تلمس فيها الطفل؛ إلا أن أفضل وقاية ضد شلل الأطفال هو التطعيم.

* **ثوم**: دلت التجارب الطبية على أن الثوم (فص واحد يوميًا) يقي إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال؛ ويتناول الطفل الثوم مع الحليب (اللبن)، حيث يهرس فص من الثوم في نصف كوب من الحليب الدافئ، ويُضاف إليه شيء من عسل النحل، أو يؤخذ فص الثوم مع اللبن الرائب (الزبادي).

* **ويوصي الطب الشعبي** : الطفل الذي أصيب بشلل الأطفال أن يتناول طعامًا مغذيًا، ويقوم بتمرينات لتقوية عضلاته السليمة الباقية، فقد يحدث بعض التحسن بعد سنة ونصف.

* ساعد الطفل على المشي بأفضل طريقة ممكنة؛ ثبت قضيبين على هيئة متوازي ليقوم بعمل التمرينات عليهما، واصنع له لاحقًا نوعًا من العكازات لتساعده على المشي.

* **وصفات الجاوي والعرعر** : كما سبق وصفه في الشلل النصفي، بشرط أن يتناول الطفل نصف الجرعة.

التبول اللاإرادي (وسلس البول) (Nocturnal Enuresis)

في هذ الحالات يلزم سلامة الأسرة نفسيًا، وعدم وجود منغصات تنعكس على الولد؛ ثم يلزم للطفل أن ينام على فراش نصف لين، ونصف دافئ، وليس لينًا تمامًا، ولا دافئًا تمامًا؛ ويلزم إيقاظه تمامًا بعد النوم بساعة للتبول، مع مراعاة أن أطفالاً كثيرون يبدون كأنهم مستيقظون وهم نيام.

وأهم من ذلك يلزم تدريب المثانة على التبول وقطع البول : وذلك بجعل الطفل يتبول كل ٣ ساعات، تمامًا كأنه يأخذ دواء طالما هو مستيقظ، وبذلك تتدرب المثانة على التحكم في البول؛ ثم تدرب المثانة على قطع تيار البول أثناء التبول أيضًا؛ وقرب البلوغ أو عند البلوغ لوحظ أن هرمونات الغدة النخامية تعجل بالشفاء.

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

* **بلوط:** يُستعمل مغلي لحاء (قشور) البلوط لمعالجة التبول الليلي في الفراش، ويُعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء (القشرة) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه مدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنًا؛ هذا ويلاحظ أنه من الممكن معالجة التبول الليلي في الفراش وسلس البول (التبول اللاإرادي في الكبار خصوصًا) بشرب مغلي البلوط، وذلك بشرب نصف فنجان مساءً قبل النوم مدة عشرة أيام؛ ومن الجائز تحلية مغلي الأوراق ومغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

لسان الحمل (آذان الجدي) السناني: يُستعمل المستحلب (الشاي)، أو الشراب، أو العصير، أو العسل، أو الملبس لمعالجة التبول الليلي أثناء النوم في الفراش، وللتحضير والجرعة انظر معالجة (السعال الديكي).

الضيق التنفسي والهيجان العصبي (النرفزة):

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لعلاج النرفزة:

* يفيد أكل التفاح الطازج، أو تناول خل التفاح (كما سبق وصفه) لعلاج النرفزة، وإزالة التوتر العصبي، وإعادة الهدوء والاتزان، بشرط المداومة على تناوله.

* **حمام حشيشة الملاك** (Angelia Officinalis)**:** يستعمل مغلي الجذور لتقوية أعصاب الجسم، وتسكين العصبية والنرفزة) بإضافته إلى ماء الحمام (بانيو).

ويعمل المغلي بغلي مقدار (٢٥٠) جرامًا من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة في (٥) لترات ماء مدة ساعة، ثم تصفيتها وإضافتها إلى ماء الحمام.

* **شاي جنجل (حشيشة الدينار)** (Humulus Iupulus)**:** يُستعمل شاي الأزهار لمعالجة الهيجان والاضطراب العصبي (النرفزة) ويُعمل بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

* **شاي زهر الزيزفون والبابونج:** يُفيد الأطفال العصبيين، ويُعطى لهم في الصباح على الريق كوب من هذا الشاي، وكوب قبل الغذاء بربع ساعة، وكوب ثالث في المساء قبل النوم؛ ويُعمل الشاي من ملعقة شاي ملأى لحافتها من مخلوط زهر الزيزفون والبابونج، ثم تغمر في الماء الساخن لدرجة الغليان، وتُغطى وتترك مدة (٥) دقائق، يُحلى بالعسل ويُشرب على جرعات.

الانهيار العصبي:

في حالة الانهيار العصبي الحاد تنفع الوصفات التالية؛ فإن لها مفعولاً مهدئًا ومريحًا، ومضاداً للتشنج.

* **مغلي زهر الزيزفون:** تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار

الزيزفون وتُغمر بكوب من الماء المغلي؛ وتُغطى وتُترك منقوعة مدة (٥-١٠) دقائق، ثم تُصفى، يُشرب عند الحاجة كوب محلى بالعسل، أما في الأزمات الحادة فيشرب كوب ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

* **شاي الأعشاب:** تؤخذ ملعقة شاي من الترنجان (مليسيا)، ومثلها من النعناع وحب اليانسون المطحون، ثم تغمر في كوب من الماء المغلي، تترك منوقعة لمدة (١٠) دقائق، ثم تصفى ويؤخذ عند الحاجة كوب محلى بالعسل، وتزيد الجرعة إلى كوب ثلاث مرات باليوم خلال فترة الأزمات.

* **مغلي المريمية:** له مفعول مقو، ويحضر من ملعقة كبيرة من المريمية في كوب ماء بارد، ثم يوضع على النار حتى الغليان، يترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب ثلاث مرات يوميًا بين وجبات الطعام.

* **لعلاج التوتر العصبي:** خذ طشتًا مملوءًا بالماء الفاتر وضع فيه ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون مع فنجان ماء الزهر، وقلب كل ذلك جيدًا، ثم ضع رجليك حتى ثلث الساق، واستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم، واشغل لسانك بذكر الله، وسترى عجبًا من الهدوء التام بإذن الله.

* **للتوتر العصبي:** يُنقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء حتى الصباح، ثم يُصفى ويُحلى بعسل، ويُضاف إليه ربع ملعقة من الزنجبيل المطحون، ويُشرب عند اللزوم.

* **لعلاج الاكتئاب:** الدكتورة مريم نور (إخصائية العلاج بالماكروبيوتك) وصاحبة بيت الصحة العلاجي المشهور بلبنان؛ تنصح المرضى بتنظيف اللسان بالماء والملح الخشن كل يوم صباحًا، وعند الشعور بالحالة، وتُشرب كمية بسيطة من خل التفاح الممزوج بالعسل مع ماء فاتر، ومضغ حوالي ملعقتي طعام من الزبيب ببطء شديد.

ضعف الأعصاب (النيوراستانيا):

يقدم الطب الشعبي الحديث الوصفات التالية للعلاج:

* **شاي الترنجان (مليسيا):** يفيد تناول شاي الترنجان في تحسين الحالة النفسية وتقوية الأعصاب وعلاج النوراستانيا

خصوصًا عند النساء، ويعمل من الأوراق الطازجة أو الجافة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

* **هيوفاريقون (المنسية/ عصبة القلب):** يفيد شاي الأزهار لعلاج النيويراستانيا (ضعف الأعصاب)، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه فنجانان في اليوم، ويمكن أيضًا استعمال الزيت عوضًا عن الشاي: يؤخذ منه مقدار (٦-٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم، ولمعرفة طريقة التحضير انظر (عرق النسا).

الهستريا: هي اضطراب عصبي يسبب نوبات عنيفة من الضحك أو البكاء، أو يسبب ضروبًا من الأمراض الوهمية، أو فقدان السيطرة على الذات، أو خوف أو هياج عاطفي لا سبيل إلى كبحه...

وتفيد الوصفات التالية في العلاج:

* **أرطماسيا (برنجاسف/ شويلا):** يستعمل منقوع، أو مغلي، أو مسحوق الأرطماسيا لمعالجة حالات الهستريا، وهي كثيرة ومتنوعة عند النساء؛ وتستعمل الأوراق والأزهار لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد مدة (١٢) ساعة، وتصفيته بعد ذلك، وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار.

أما الجذور فتستعمل كمسحوق (ملعقة صغيرة من الماء أو الحليب أو غيرهما من السوائل) يرقد بعدها المريض في الفراش، ويُغطى جيدًا لكي يعرق؛ أو تستعمل كمغلي، وذلك بغلي مقدار من البذور في فنجان كبير من الماء.

ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم من هذا المغلي بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

* **ناردين مخزني (فاليريانا):** الناردين المخزني علاج شامل للحالات العصبية، وهو نافع وجيد لعلاج حالات الهستريا بأنواعها؛ ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميًا من مغلي الجذور أو منقوعها، أو مقدار (٢٠-٣٠) نقطة من صبغتها، ولتحضيره انظر "الصرع".

السوداء (ميلانخوليا) Melanocholia:

يقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

* **هيوفاريقون:** مفيد أيضًا لعلاج السوداء (الميلانخوليا) كما سبق وصفه.

* **هندباء برية Cichorium Intybus:** يؤكد البعض أن شرب المغلي أو الشاي أو العصير يفيد في طرد الهموم والأحزان (ميلانخوليا) عن النفس؛ ويعمل العصير من الجذور الغضة في الربيع، ويستعمل الشاي في غير أوقات الربيع بنسبة (٢٠) جرامًا من العشبة الجافة (أوراق، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم، وفي الحالات الشديدة يفضل شرب مغلي الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

* **راش (قط شامي/ راش طبي/ زنجبيل) Inula Helenum:** يفيد استعمال جذور الراش في معالجة الميلانخوليا (اكتئاب النفس)، واستعماله: يشرب من مغلي المفروم مقدار فنجان إلى فنجانين كبيرين في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار، أو يمزج من مسحوقه مقدار جرام واحد مع مثله من عسل النحل لتناوله أثناء النهار بجرعات متعددة أيضًا.

الشعور بالخوف الخوف عند الامتحان:

الوصفات التالية لها مفعول جيد لإزالة الخوف، والترويح عن النفس وتهدئتها:

* **ناردين مخزني (فاليريانا):** الناردين المخزني علاج نافع ومفيد لإزالة الخوف ورهبة الامتحانات عند التلاميذ، ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميًا من مغلي الجذور أو منقوعها، أو مقدار (٢٠-٣٠) نقطة من صبغتها، ولتحضيره انظر "علاج الصداع".

* **ترنجان (مليسيا):** يريح القلب، ويخفف من التوتر والرهبة، تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الترنجان وتغمر في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، ويغطى الكوب ويترك منقوعًا مدة (٥) دقائق، ثم يُصفى ويشرب منه كوب بعد كل وجبة طعام.

* **لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:** يؤخذ من الزنجبيل المطحون

قدر (٥٠)جم، ومن اللبان الذكر (الكندر) قدر (٥٠)جم، ومن الحبة السوداء قدر (٥٠)جم، تخلط معًا، وتعجن في كيلو عسل نحل، يؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًا مع أكل صنوبر وزيت.

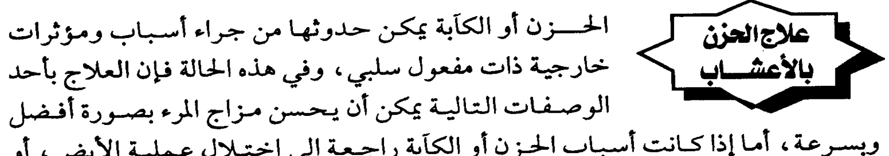
* **للتبلد الذهني:** يُشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر ما تيسر.

شاي زهر الزيزفون مع صبغة الناردين المخزني: هذه الوصفة مهدئة ومريحة للنفس، وتزيل الرهبة والخوف.

تؤخذ ذرة زهر الزيزفون وتُغمر في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك منقوعًا مدة (٥) دقائق؛ يضاف له (١٠-٢٠) نقطة من صبغة الناردين المخزني (فاليريانا) تباع جاهزة في الصيدلية، وتقلب معه؛ يشرب كوب بعد الأكل، أو بين وجبات الطعام ثلاث مرات يوميًا.

* **شاي المريمية:** يعمل بنسبة ملعقة شاي من أوراق المريمية الجافة في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، ويحلى بعسل النحل، ويشرب منه كوب قبل النوم، أو عند الحاجة.

* **شاي الزعرور:** وهو جيد، ومزيل للخوف، وخاصة لضيق الصدر، ويعمل من ملعقة شاي من زهور الزعرور في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يغطى الكوب ويترك منقوعًا مدة خمس دقائق، يصفى ويشرب كوب قبل كل وجبة طعام بربع ساعة، وكوب رابع قبل النوم.



علاج الحزن بالأعشاب

الحزن أو الكآبة يمكن حدوثها من جراء أسباب ومؤثرات خارجية ذات مفعول سلبي، وفي هذه الحالة فإن العلاج بأحد الوصفات التالية يمكن أن يحسن مزاج المرء بصورة أفضل وبسرعة، أما إذا كانت أسباب الحزن أو الكآبة راجعة إلى اختلال عملية الأيض، أو اختلال الهرمونات فذلك يحتاج إلى استشارة الطبيب وعلاجه.

* **هندباء برية:** تسمى عشبة الأفراح؛ فهي لا تبقى حزنًا في قلب، يشرب

شاي العشبة الذي يُعمل من (٢٠) جرامًا من ورقها وزهرها في فنجانين من الماء، يرشفان في اليوم بجرعات متعددة، ويؤكل من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها، وإذا كان الحزن مستعصيًا فتقطع (٣٠) جرامًا من الجذور قبل إزهار العشبة في فنجان من الماء، مع الغلي مدة عشر دقائق، يشرب خلال اليوم بجرعات متعددة.

* **هيوفاريقون (المنسية/ عصبة القلب):** تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الهيوفاريقون، ثم تغمر في كوب من الماء المغلي، تغطى وتترك منقوعة، ثم تصفى ويؤخذ منه كوب في الصباح الباكر، وعند الرغبة بتناول كوب آخر فيشرب بعد العصر، ولا تزيد الجرعة عن هذا الحد بدون استشارة الطبيب.

* **ناردين مخزني (حشيشة القط):** علاج جيد للحزن والكآبة التي تصيب الإنسان من جراء مؤثرات خارجية، وينصح باستعمال الناردين المخزني مع الريحان: يغمران بكوب كبير من الماء، يوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك مغطى منقوعًا مدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب بين وجبات الطعام (ثلاث مرات في اليوم).

* **شاي زهور الزيزفون والترنجان (مليسيا):** وكلاهما يريح الفؤاد ويزيل الكآبة والحزن: يؤخذ من كل منهما ملعقة شاي مملوءة لحافتها فقط (مسحا)، ثم تغمر في كوب ماء ساخن، وتشرب ثلاث مرات يوميًا بين وجبات الطعام.

* **شاي رعي الحمام (فرفين) والمرزنجوش (بردقوش):** يؤخذ من كل منهما ملعقة شاي تغمر في كوب من الماء المغلي، ثم تغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، يصفى بعدها ويشرب منه كوب ثلاث مرات يوميًا (بعد كل وجبة طعام)؛ وهذا العلاج مفيد جدًا ضد الحزن والكآبة.

* **شاي الهدال (دبق) والزعرور:** كلاهما جيد لإزالة الحزن والكآبة. ويعمل الشاي من ملعقة شاي من أزهار الزعرور ومثلها (لحافتها فقط) من الهدال، ويغمران في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك بعدها منقوعًا مدة (٥) دقائق، ثم يصفى.

ولا تزيد الجرعة من هذا الدواء عن كوبين في اليوم بين وجبات الطعام.

مقويات الأعصاب:

مقويات الأعصاب يجب تناولها لفترة طويلة وبانتظام، أو لفترة علاجية محدودة حسب رأي الطبيب، والطب الشعبي يقدم لك هذه الوصفات لتقوية الأعصاب؛ وهى نافعة ومفيدة للصغار والكبار على السواء.

* **مغلي رعي الحمام (فرفين):** تملأ ملعقة كبيرة من العشبة الجافة وتغمر بكوب من الماء المغلي، ثم تترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، يصفى بعدها ويشرب منه كوب ثلاث مرات يوميًا بعد الأكل.

* **مغلي اللاميون الأبيض (قريص أجاجي):** يعمل من ملعقة كبيرة من العشبة الجافة (الناشفة) في كوب من الماء البارد، ثم يوضع على النار حتى الغليان، بعدها يغطى ويترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويحلى بعسل النحل، ويشرب منه كوبين إلى ٣ أكواب في اليوم بين وجبات الطعام.

المنبهات:

هذه المنبهات يحتاج إليها الذين هم في حاجة إلى مواصلة العمل والنشاط للقيام بعمل لا يقبل التأجيل، يمكنهم استعمال إحدى الوصفات المنبهة التالية :

* **حمام القدمين بالملح:** يوضع ماء ساخن (حرارته محتملة) في وعاء (يكون كافيًا لحمام القدمين) ثم يضاف إليه حفنة ملح، ويحرك الملح مع الماء جيدًا، ثم توضع القدمان في هذا الحمام مدة عشرة دقائق.

* **حمام الزعتر البري (نمام):** تؤخذ (حفنتين -٣) حفنات من عشبة الزعتر البري أو الزعتر الفارسي في إناء ويضاف إليها (لترين - ٣) لتر ماء بارد، ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى الغليان ويواصل الغلي مدة (١٠ - ١٥) دقيقة (على نار هادئة جدا) يعد الحمام (البانيو) بالماء، يصفى مغلي الزعتر ويضاف إلى ماء الحمام الذي يصبح جاهزًا للاستعمال.

المنشطات:

الوصفات التالية تساعد على تنشيط الجسم، ويمكن استعمالها لفترة طويلة، أو عندما تدعو إليها الحاجة.

* **مغلي الزعتر البري (نمام):** يعمل من (فرعين إلى ٣فروع صغيرة من الزعتر البري، أو الزعتر الفارسي، أو ملعقة شاي مطحونة من هذه العشبة في كوب من الماء المغلي، يترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب مرتين إلى ٣مرات في اليوم بعد الأكل، أو بين الوجبات.

* **مغلي الشمر:** يعمل من ملعقة كبيرة من أوراق وسيقان الشمر في كوب ماء ساخن حتى الغليان، يترك بعدها منقوعًا مدة (٥ - ١٠) دقائق وهو مغطى، ثم يصفى ويشرب منه كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم بعد الوجبات.

* **مغلي الكزبرة:** يُعمل من ملعقة شاي من مسحوق بذور الكزبرة في كوب من الماء حتى الغليان، بعدها يُترك منقوعًا وهو مغطى مدة ١٠ دقائق، يُصفى بعدها المغلي ويُشرب منه كوب بعد الغداء، وآخر بعد العشاء.

* **منقوع بذور الكاشم الرومي:** يُعمل من ملعقة شاي من مسحوق بذور الكاشم الرومي إلى كوب من الماء المغلي، ويترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق، يصفى بعدها المغلي ويشرب منه كوب بعد الغذاء، وآخر بعد العشاء.

* **منقوع بذور الشبت:** تؤخذ ملعقة من مسحوق بذور الشبت وتُسحق قليلاً، وتُغمر في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك منقوعًا مدة (١٠) دقائق، ويُصفى بعدها المغلي، ويُشرب منه كوب بعد الأكل مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا.

* **مغلي البردقوش (مرزنجوش):** يُعمل من ملعقة من عشبة البردقوش الجاف تُغمر في كوب من الماء المغلي، يُترك البردقوش مدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلي ويُشرب منه كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميًا.

الضعف الجنسي: السعادة الزوجية تعتمد على التوافق بين الزوجين، والحب والعاطفة والاحترام المتبادل، كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية، وقد يكون التوافق والانسجام الجنسي بين الزوجين مكملاً للسعادة الزوجية.

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنسي، وقد يثير ذلك الشكوك لدى الزوجة، ويؤدي بها إلى قلاقل نفسية سيئة للغاية، وقد تقع في خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها، أو أبدت له أي امتعاض؛ وبذلك تكون قد عقدت الأمور؛ لأنها تكون قد جرحت كبرياءه، وطعنته في رجولته، ويؤدي هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسي عند الزوج بدلاً من علاجها.

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية؛ مما يسبب الضعف الجنسي العارض عند الرجال، فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبي الذي ينعكس بالتالي على الناحية الجنسية، وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب، وإذا ما تمادى في تعاطيها سببت له الضعف الجنسي الذي يزول بزوال المؤثر.

وإذا كان الزوج سليم الجسم، قوي البنية، وأصابه الضعف الجنسي نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التي تظهر من التحاليل الطبية، فعلاجه أيضًا سهل وميسور؛ وعلى كل الأحوال يجب على الزوجة ألا تظهر أي استياء من زوجها في مثل هذه الحالات، بل على العكس تظهر له الحنان والعطف، مما يؤدي إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء.

ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

* **شاي آزريون الحدائق** (Calenderula Officinaalis): يستعمل شاي الأزهار لاحتوائها على هرمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور، ويعمل الشاي بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين؛ ويلاحظ أن شُرب كمية صغيرة تسبب اضطراب المعدة.

* **معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة**[1]: يُؤخذ (٥٠)جم زنجبيل مطحون، (٥٠)جم بذر جزر مطحون، (٥٠)جم بذر كرفس مطحون، (٥٠)جم ينسون مطحون، (٥٠)جم بذر جرجير مطحون، تخلط جيدًا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميًا.

● **للنشاط وحث الطاقة التناسلية**: تؤخذ ملعقة صغيرة (تقريبًا) من الزنجبيل، وتقلب في كوب حليب، ويسخن ذلك، ثم يُصفى ويُحلى بعسل نحل، ويُشرب عند الحاجة، ويا حبذا بعد العشاء.

مركب فيه سر الشباب[2]: (٢٥)جم زنجبيل، (٢٥)جم لسان الثور (نبات)، (٢٥)جم فلفل أبيض، (٢٥)جم ينسون، (١٠٠)جم لوز، (١٠٠)جم بندق، (٥٠)جم فستق، (٢٥)جم جوز هند مبشور (ناعم)، (٢٥)جم صنوبر، (١٠)جم دار فلفل، (١٠)جم حبة خضراء، يُطحن الجميع ويُعجن الخليط في عسل منزوع الرغوة، أي في أثناء الغلي تُنزع رغوته، ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار والعشاء.

● **الكرفس**: يؤكل غضًا (رأس يوميًا) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الضعف الجنسي؛ وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

● المواظبة على تناول التمر واللبن الحليب.

● المواظبة على تناول الخس.

● تناول طلع النخيل (الدنكار) ممزوجة بعسل النحل، والجرعة ملعقة ثلاث مرات يوميًا، وهذه الوصفة تعالج العقم، وتساعد على الإنجاب أيضًا.

● تحضر كميات متساوية من مسحوق بذور الجرجير، والفجل، والجزر، واللفت، حلبة، حمص، شمر، حبهان، قرفة، زنجبيل، مصطكي، وحبة البركة بعد قليها

---

(١) الباءة: الجماع.

(٢) يحذر من استعمال مثل هذا المركب للشباب العازب لأنه يقوي الباءة، ومنشط يُشعرك بالقوة والحيوية والفرحة والنشاط.

(تسخينها على النار)، ثم تمزج هذه المقادير بمثل وزنها بعسل النحل، ويؤخذ منها ملعقة صباحًا، وأخرى مساء.

●تناول البصل (بصلة متوسطة في اليوم) يزيد في المني، ويقوي الباءه (القدرة الجنسية).

● **لزيادة القدرة الجنسية:** تسحق أجزاء متساوية من بذور الجزر، الجرجير، الحلبة، الفجل، الحمص، قرفة، عود قرح، عرق جناح، وجنزبيل (٢٥ جم من كل منها)، ثم يضاف إليها مثل وزنها عسل نحل، ويرفع الخليط على النار مدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى يعقد المزيج، ويترك ليبرد، والجرعة من ملعقتين إلى ٣ملاعق قبل الأكل يوميًا.

● غذاء ملكات النحل مفيد جدًا في علاج الضعف الجنسي، خصوصًا عند الشيوخ؛ وكذلك الجنسنج ٢٤٠٠، ١٢٥٠٠ الفياجرا الطبيعية، أو فيجا ١٠٠ الهندي، وهو من الأعشاب الطبيعية أيضًا؛ أما حبوب الفياجرا فتؤخذ تحت إشراف الطبيب.

* يعصر مقدار من البصل ويصفى حتى يصبح ملء كوب واحد يضاف إليه ملء ٦أكواب من العسل الصافي، يؤخذ من هذا المزيج ملعقة شاي صباحًا ومساءً مدة شهر، ويفضل تسخينه على النار، ونزع رغوة المزيج، ثم يرفع عن النار، ويترك ليبرد ويستعمل.

* يسحق ٢٠٠جم جنزبيل، ٢٠٠جم ينسون، يسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج في كوب من الماء ويغلى على النار، ثم يرفع حتى يبرد وتأخذ منه صباحًا ومساءً يومًا بعد يوم بمقدار كوب واحد فقط مدة خمسة عشر يومًا.

* **للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط:** يؤخذ ½رطل لبن بقري أو جاموسي ويغلى فيه ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، ويحلى بعسل نحل أو سكر ويشرب صباحًا ومساءً مدة شهر، وسترى إن شاء اللَّه عجبًا!!

* يؤخذ على الريق صفار بيضتين نيئتين مدة ثلاث أيام.

* تؤخذ مقدار ملعقة حبة سوداء مطحونة، وتضرب في سبع بيضات بلدي، وتؤكل بالخبز البلدي (كثير النخالة)، يومًا بعد يوم، ولمدة شهر.

* يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل.

* خميرة البيرة.

* تناول كوب من اللبن الساخن المحلى بالعسل، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل بعد الغذاء يوميًا.

لعلاج سرعة القذف:

*تناول فنجان عسل نحل يوميًا قبل النوم يتبعه شرب كوب حليب ساخن.

* شرب شاي إكليل الجبل (ملعقة صغيرة من إكليل الجبل في لتر ماء) ويُشرب منه فنجان يوميًا على الإفطار فإنه مفيد جدًا، بعد الغليان وتركه منقوعًا لمدة قليلة.

* **نعناع:** يُحضر منقوع بإضافة ملعقة متوسطة الحجم من مسحوق النعناع اليابس إلى كوب ماء بدرجة الغليان وتركه ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يُحلى «بالسكر أو العسل» وهو أفضل، ويُشرب منه فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين متفرقة في اليوم؛ وتدهن به المنطقة القطنية في الظهر، وهذه الطريقة مفيدة جدًا لتقوية الأعصاب، وتخفيف آلام الروماتيزم.

شوربة الشوفان (كويكرت): ممتازة وخاصة بلحم الغنم.

* **الفخفخينا** التي تُباع جاهزة، وطازجة عند محلات العصير تُعين على ذلك، مع أكل الحمص والمكسرات، وحلويات البحر (الإستاكوزا والكابوريا والجمبري).

* يُؤخذ كوب ماء ساخن يُذاب فيه فنجان عسل أسود ونصف ملعقة من خميرة البيرة وربع ملعقة من ملح الطعام المخلوط باليود مع فنجان حليب طازج، ويُشرب يوميًا بعد العصر، أو وقت الغروب.

* **تمرين لعلاج سرعة القذف:** يستطيع المريض اتخاذ أي وضع يجده مريحًا؛ استعمل الإبهام والسبابة لقرص طرف العضو بشدة؛ وذلك خلال فترة انتصابه، وقبيل بلوغه مرحلة القذف.

* * *



الفصل السابع

أمراض الجهاز البولي:

وعلاجها بالأعشاب الطبية

والطب النبوي

الفصل السابع
أمراض الجهاز البولي

التهاب المثانة من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى التهاب المثانة: إصابتها بالعدوى التي تحملها إليها الجراثيم البكتيرية، وأكثر ما يكون ذلك عند حصول البرد، ولكن يمكن حدوث الالتهاب على وجه التحديد في الأغشية المخاطية للمثانة؛ من أعراض التهاب المثانة: آلام عند البول، وحرقان في المجاري البولية، وكثرة التبول وبكميات قليلة؛ بالطبع يجب تحديد المرض من قبَل الطبيب، وبعد موافقة الطبيب، وكعلاج مساعد هناك العديد من الوصفات الشعبية لهذا المرض.

* **كنباث الحقول (ذنب الخيل):** يعتبر المغلي من أكثر الأدوية فائدة في معالجة التهاب الكلى والمثانة وحصاتهما: بالتكميد، والحمامات المقعدية، مع استعماله من الداخل (شربًا) في آن واحد؛ ولعمل المغلي للتكميد أو الحمامات: يُغلى مقدار حفنة من الكنباث مدة (٢٠) دقيقة في كمية كافية من الماء لعمل الحمام (حمام جزئي مقعدي، أو لليدين أو القدمين)، ولتكميد المثانة، ويُستعمل وهو ساخن بدرجة (٢٦°-٣٠° م)، ويكرر الحمام ثلاث مرات في اليوم، ومدته في كل مرة منها ربع ساعة، ويُشرب المغلي لمساعدة المعالجة الخارجية في التهابات الجهاز البولي، ويكون مركزًا، ويُعمل من (٥٠) جم من العشبة في كوب من الماء مدة نصف ساعة.

ملحوظة: يجب أن يبقى المريض دافئًا وهو في الإناء الذي يجلس فيه، ببطانيات دافئة، ويبقى كذلك طوال مدة جلوسه في الحمام الساخن، بعد ذلك يوضع ماء بارد بدل الماء الساخن، ويجلس فيه المريض للحظة واحدة فقط، ثم يذهب المريض إلى السرير للراحة.

* **شاي أوراق العليق:** ويُعمل من (٥٠)جم من أوراق العليق في لتر ماء، يسخن حتى الغليان، ويواصل الغلي مدة دقيقتين-٣ دقائق، يُترك الشاي منقوعًا مدة (١٠) دقائق وهو مغطى، وتشرب هذه الجرعة على دفعات متفرقة: بحيث يُشرب منها كوب في كل مرة.

* **لصقة (لزقة) أوراق الكرنب (الملفوف):** تؤدي إلى شفاء المثانة، وتعجل مدة النقاهة: تؤخذ بعض الأوراق النظيفة، وتخلص من أضلاعها، ثم تدحرج عليها خشبة فرد الفطائر حتى تصبح لينة، توضع طبقتان أو ثلاث طبقات منها فوق البطن، ثم تثبت برباط خفيف، وأفضل الأوقات لهذا الغرض: قبل النوم؛ بحيث تبقى اللصقة حتى الصباح، وتكرر هذه العملية يوميًا.

* **مكمدات الكراث:** كمادات الكراث لها مفعول جيد ضد التهاب المثانة، تؤخذ بعض عيدان الكراث النظيفة، وتُفرم فرمًا ناعمًا، ثم يضاف لها قليل من الشحم الحيواني، وتوضع في قلاية حيث يُغلى الكراث على نار هادئة حتى يطرى، يوضع الكراث على البطن دافئًا وليس ساخنًا، ويكون المريض مستلقيًا على ظهره بالطبع، يُغطى الكراث وهو على بطن المريض، ويترك ليأخذ مفعوله مدة نصف ساعة.

التهاب مجرى البول: يكثر هذا الالتهاب في الإناث لقصر مجرى البول فيهن، وتظهر الأعراض على هيئة ألم وحرقان عند التبول، مع زيادة عدد مرات التبول، وقد يكون البول عكرًا يحتوي على صديد وأنسجة مخاطية، أو قد يحتوي على دم بكميات مختلفة.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

* **مغلي الشمر:** مغلي الشمر علاج مفيد جدًا لعلاج التهاب مجرى البول؛ ويُعمل المغلي بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها مدة (١٠) دقائق، ويُشرب منه مقدار (فنجانين -٣) فناجين يوميًا.

* **أويسة عنب (جُنيبة) (Vaccinum Myrtillus):** يُستعمل مغلي الأوراق لمعالجة التهاب مجرى البول، ويُحضر بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد بضع ساعات، ثم غليها مدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلي، ويُشرب ساخنًا بدون سكر (والأفضل أن يُشرب في المساء)، أو يُشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة، ويلاحظ أن طعمه غير مقبول لدى

بعض الأشخاص، ويمكن تحسينه بإضافة بعض أوراق النعناع إلى المغلي في آخر مدة الغلي، مدة دقيقة أو دقيقتين.

* **عصا الذهب** (Solidago Virga Aurea): المغلي من الأدوية المفيدة جدًا في معالجة التهابات الجهاز البولي الحادة والمزمنة ومضاعفاتها، وكذلك: (الكلى، والمثانة، ... إلخ)؛ ويُعمل المغلي بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة إلى كل فنجان من الماء، ويُشرب منه مقدار نصف فنجان (٣-٥) مرات في اليوم.

البول الزلالي: يحدث الزلال في البول من جراء احتقان الكلى الناتج عن اختلاف وظائف الكبد، ويمكن أيضًا أن يحدث نتيجة أمراض أنسجة الكلى؛ وهنا لابد من الرعاية الطبية؛ ماعدا ذلك فإن الطب الشعبي يقدم هذه الوصفات لعلاج البول في مثل هذه الحالة المرضية.

* **شاي قشر الفاصوليا:** تؤخذ حفنة من قشر الفاصوليا وتُغمر في لتر من الماء البارد، وتُنقع فيه طوال الليل، في الصباح توضع على نار هادئة حتى الغليان، ثم تغطى وتترك منقوعة مدة (١٥) دقيقة، ليصبح الشاي جاهزًا للاستعمال، ويُشرب الشاي على دفعات أثناء النهار: في كل مرة كوب واحد.

* **مغلي أعناق الكرز:** يُؤخذ ٣٠ جم من أعناق الكرز (العيدان الدقيقة بين الثمر والفروع)، ثم تُغمر في نصف لتر ماء، وتوضع على النار حتى الغليان، وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، ثم يُصفى المغلي ويُشرب على دفعات خلال النهار: في كل مرة منها كوب.

* **مغلي العرعر والطرخشقون:** تُؤخذ ملعقة شاي من حب العرعر المسحوق، وملعقة شاي من جذور الطرخشقون المفرومة؛ ثم تُغمر في كوب من الماء البارد، وتُوضع على النار حتى الغليان، تُغطى وتترك منقوعة مدة (١٠) دقائق، ويُشرب منها كوب بين وجبات الطعام ثلاث مرات في اليوم.

* **مغلي الوزال:** يُعمل المغلي بنسبة ملعقة شاي من أزهار عشبة الوزال في كوب من الماء المغلي، وتُترك منقوعة مدة (١٠) دقائق؛ يُصفى ويُشرب منه كوبين-٣ أكواب خلال النهار على فترات متفاوتة.

احتباس البول: احتباس البول يحدث أحيانًا مصاحبًا لمرض تضخم البروستاتا، كما يمكن حدوثه على سبيل المثال من جراء انتفاخ الأغشية المخاطية الناتج عن البرد، وعن تناول البيرة، وهناك أسباب أخرى يحددها الطبيب، لذلك على المريض في مثل هذه الحالة مراجعة الطبيب المتخصص، أما الحالات البسيطة فيمكن استعمال الوصفات التالية:

* **لصقة أوراق الكرنب (الملفوف):** السابق وصفها في علاج التهاب المثانة توضع: طبقتان أو ثلاث طبقات من هذه الأوراق، بعد دعكها وفردها بنشاب على المكان طيلة الليل.

* **مغلي الشمر والعرعر:** يُعمل بنسبة ملعقة شاي من حب الشمر وأخرى من حب العرعر، ويدق الجميع دقًا ناعمًا، تُغمر بكوب ماء كبير وتُوضع على النار حتى الغليان؛ تُغطى وتُترك منقوعة مدة (١٠)دقائق، ويشرب منه كوب ٣-٤ مرات في اليوم.

* **مدر للبول:** تُؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواشي الذرة، ويُؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن، ويُغطى ويُترك منقوعًا مدة (٥) دقائق، ثم يُصفى ويُحلى.

بصل: يُقطع البصل شرائح مستديرة أو يُفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينًا جافًا (بدون أن يصفر لونها)، وتُستعمل للتلبيخ فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة احتباس البول.

* **مغلي أوراق عنب الدب:** علاج مفيد لاحتباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور، ويُحضر المغلي بنقع ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد مدة بضع ساعات، ثم غليها مدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلي ويُشرب ساخنًا بدون سكر (والأفضل أن يشرب في المساء) أو يُشرب منه أثناء النهار جرعات متعددة مقدار (٣) فناجين يوميًا.



مغلي أوراق عنب الدب يكسب البول لونًا أسمر غامقًا يتحول تدريجيًا إلى لون زيت الزيتون إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعيًا عديم اللون، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تمامًا.

* **كنباث الحقول:** حمام الكنباث الساخن أكثر فائدة من المكمدات، وخصوصًا في معالجة احتباس البول عند الشيوخ المصابين بتضخم البروستاتا؛ ولهؤلاء المرضى يُوصى بشرب المغلى بعد الحمام مباشرة، وحبس البول إلى أقصى ما يُستطاع ليزداد ضغطه عند التبول فيوسع المجرى، ويزيد احتباس البول في تضخم البروستاتا، ولعمل الحمام والمغلي كما سبق وصفه في علاج التهاب المثانة.

إجاص شائك (Prunus Spinosa): شاي الأزهار يُعالج صعوبة التبول (عُسر البول) الناتجة عن تضخم البروستاتا عند الشيوخ، ولهذا الغرض يُشرب منه فنجانان في اليوم، ويُعمل بنسبة نصف ملعقة كبيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

التهاب الكلى:

هو غالبًا امتداد لالتهاب المثانة؛ إذ تصعد الجراثيم عبر الحالب لتصل إلى الكلية، كما يمكن للجراثيم أن تصل إلى حوض الكلية من بؤرة أخرى في الجسم عن طريق الدم مباشرة بدون أن يسبق ذلك التهاب في المثانة، إذ تنتج أمراض الكلى من تجمع المواد السامة والفضلات؛ ومن العوامل المؤدية لحدوث هذا الالتهاب وجود ارتداد للبول من المثانة إلى الحالب؛ وهذا ما يحدث مثلاً في التشوهات الخلقية للمجاري البولية، وفي المثانة العصبية، أو عند وجود ضيق في الإحليل؛ ومن أسبابه أيضًا تكون الحصوات البولية: سواء كانت في الكلية، أم في الحالب.

كما أن الأدوية التي تستخدم في علاج الحُمى الروماتيزمية، أو الحُمى القرمزية تتسبب في إصابة الكلية بأضرار.

يشكو المريض في هذا الالتهاب من إلحاح دائم للتبول، مع زيادة عدد مرات التبول وحرقان في البول؛ وآلام في موضع الكلى المصابة، مع قشعريرة وارتفاع في درجة الحرارة.

علاج التهاب الكليتين:

* إذا عُجنت أغصان الفجل بدون أوراقها مع عسل النحل، ثم شُرب المزيج فإنه يفيد كثيرًا في تخفيف التهاب الكلى، وتسكين آلامه.

* تناول عصير الجزر على الريق صباحًا له مفعول مطهر للكلى.

* لمعالجة الأعراض التي تصاحب التهاب الكلى يُستعمل التين الجاف (اليابس) بعد سحقه وخلطه مع الكمون المسحوق، ثم تُضمد به على الجانبين مكان الكليتين.

* **مغلي أوراق عنب الدب:** علاج مفيد جدًا لالتهاب الكلى ؛ كما سبق وصفه في احتباس البول .

* **إكليل بوقيصى:** شاي الأزهار يدر البول ويطهره ، ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول للخارج ؛ ومن ثم فهو علاج مفيد جدًا خصوصًا في حالات الأوذيما الناتجة عن التهاب الكُلى كمضاعفات للحُمى القرمزية ، ويُعمل الشاي من (٣٠)جم من الأزهار الجافة في مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير مرتين يوميًا .

* **بريسه (رجل الهر)** (Ganphalium Arenarium)**:** يُستعمل شاي الأزهار لمعالجة التهاب حوض الكلى والمثانة (حرقان البول) ، ويُعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وبعد (١٠) دقائق يُصفى ويُشرب ساخنًا مرتين يوميًا .

حصوات الكلى: فيما يخص العلاج : لابد قبل كل شيء من نصح المريض بالإكثار من السوائل : فهي تفيد في إنقاص تركيز المواد المكونة للحصوة من جهة ، وفي استمرار جريان البول وغسل المجاري البولية من جهة أخرى ، ويُحذر من تناول المياه المعدنية لغناها بعناصر الكالسيوم والفوسفات والماغنسيوم؛ وفي حالة الحصوات التي يدخل الكالسيوم في تركيبها (أوكسالات الكالسيوم) يُنصح المريض بتجنب الأغذية الغنية بالكالسيوم : مثل الحليب ومشتقاته ، وحيث إن طرح ملح الطعام عن طريق الكلية يستدعي طرح الكالسيوم أيضًا لذلك يُنصح المريض بالتزام حمية قليلة الملح ، كما يفيد تجنب الأطعمة الغنية بالأوكسالات مثل : الطماطم (البندورة) ، والسبانخ .

أما الكريز و المانجو فالفرد العادي يأكلها مرات معدودة في العام ؛ فلذلك لن تكون كافية لتكوين حصوات منها ؛ ثم إنه يمكنه يوم أكل إحداها أن يشرب الماء بكثرة ، فلا يسمح تخفيف البول بترسيب هذه الأملاح وتكوين الحصى ؛ أما أملاح اليورات فإنها تنشأ أساسًا من كثرة الشاي والقهوة والنخاع والكبد والمقادم ؛ وهذا الشاي والقهوة مشكلة عند بعض الأوساط يجب النظر إليها على اعتبارها كإدمان أية مكيفات ، والحذر منها كأي مكيف آخر ؛ أما الفوسفات فتتواجد مع السهر الكثير والداء السكري .

وأيًا ما يكون نوع الأملاح لو أن الشخص المصاب بها تناول كمية من السوائل - أو الماء القراح - كافية لأن تجعله يتبول يوميًا أكثر من لتر ونصف بول؛ فلن تكون هناك فرصة لترسيب هذه الأملاح وتكوين الحصوات؛ وكمية الماء المطلوبة تتراوح بين ٣ لترات في الشتاء إلى ٩ لترات في عز الصيف، واللتر يساوي ٣ أكواب من الماء العادي تقريبًا، وطبعًا كل كلامنا عن الماء ينصب على ماء الأنهار، أما ماء الآبار ففيه كالسيوم ولا يرغى الصابون، ويعطي نسبة عالية من تكوين الحصوات.

فإذا أصيب الإنسان بحصوات الكُلى عليه أن يثابر على تناول الكميات السابقة من الماء يوميًا صباحًا على الريق، ومساءً قبل النوم، فيساعد ذلك على تفتيت الحصى أو إنزالها عن طريق المسالك البولية.

ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

* ينصح المصاب بالمغص البولي وحصوات الكُلى باعتماد العلاج التالي: تُؤخذ قشور الفاصوليا وتقطع، وتُنقع ٤ ملاعق كبيرة منها في لتر من الماء البارد حتى الصباح، ثم تُغلى إلى أن يذهب نصف الماء، ثم تُصفى ويَشرب منها المريض ٣ أكواب في اليوم.

* لمعالجة رمل الكُلى والتهاب المسالك البولية تُغلى ٦ حبات تمر بعد تكسيرها في كوب ماء، يُؤخذ في اليوم كوبان ساخنان، وبعد ثلاثة أيام من هذا العلاج المذكور يبول المريض في كوب أبيض، ويترك البول مدة ساعة من الزمن؛ فيرسب الرمل في القعر، ويداوم على أخذ هذا العلاج حتى يصفو البول.

* لعلاج حصوات الكُلى والأملاح البولية، يُغلى حوالي لتر من الماء، ويُضاف إليه (٥٠)جم من زهر الفول مع بعض القرون الخضراء، ويترك يغلي فترة قصيرة، ثم يُصفى خلال اليوم على دفعات في اليوم؛ ولنفس الغرض يُغلى مقدار قبضة من زهر الفاصوليا في لتر من الماء مدة خمس دقائق، ثم يُصفى ويُشرب منه فنجان كبير ثلاث مرات موزعة على اليوم.

* لتفتيت وسهولة إخراج حصوات الكليتين يفيد مغلي شواشي الذرة بمعدل ٣٠ - ٥٠ جم لكل ٤ أكواب ماء، ثم تُصفى: والجرعة كوب صباحًا، وآخر مساءً.

* تُضاف الحبة السوداء المطحونة إلى عسل النحل بكميات متساوية مع قليل من الماء الحار، وتكون الجرعة ملعقة واحدة ثلاث مرات يوميًا ولمدة أسبوع، وهذه الوصفة مفيدة لإذابة وإخراج الحصى من المثانة والكلية.

* زيتونة إسرائيل وصفة شعبية مفيدة لتفتيت الحصوات والتخلص منها.

*** لعلاج حصوات الكلى، والمثانة، والحالبين:**

يُغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشور التفاح المجففة في كوب من الماء مدة (١٥) دقيقة، ويُصفى ويُشرب؛ ويكرر هذا العمل أربع إلى ست مرات موزعة على اليوم، ويستمر على ذلك مدة (١٥) يومًا.

* إن عُشبة جنستا الصباغين تحوي مواد شبه قلوية تدر البول والعرق، وتذيب الحصوات في جهاز البول؛ لذلك يُنصح باستعمالها في علاج الرمل والحصوات الصغيرة في جهاز البول، وتفيد أيضًا في علاج الروماتيزم والنقرس.

تؤخذ العشبة كاملة، ويوضع منها مقدار ملعقتين صغيرتين لفنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحًا، وآخر مساءً.

* كذلك يفيد أكل الجرجير طازجًا مع السلطات، أو عصره وشرب عصيره بكميات معتدلة دون إفراط، كما يمكن أن يحضر منه مغلي بإضافة مقدار قبضة كبيرة من أغصان الجرجير وفروعها مع بصلة كبيرة مفرومة إلى لتر ونصف من الماء، وغليه حتى يتبخر ثلثا السائل ويبقى الثلث، عندها يصفى ويشرب منه فاترًا نصف فنجان في الصباح، ونصف فنجان في المساء، ويستمر ذلك حتى الشفاء من الحصوات البولية، وداء النقرس.

ملحوظة: تمنع هذه الوصفة عن الحوامل، والمصابين بتخصم الغدة الدرقية.

* أثبت الدكتور « **إدوارد برثوليت** » أن عصير اللفت يفتت حصوات الكلية، ويطرحها مع البول، بالإضافة إلى أنه مدر للبول؛ لذلك ينصح المصابين بالحصوات بعصير اللفت، وشرب مقدار فنجان قهوة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويمكن أيضًا في الحالات البسيطة أكل كمية من اللفت الطازج كل يوم، والاستمرار في ذلك حتى

الشفاء، كما ينصح بغلي (٦) جرامات من بذور اللفت مع ملعقة من زهر الزيزفون الجاف في كأس كبير من الماء مدة ربع ساعة، وتركه ليتخمر عدة دقائق، ثم يصفى ويشرب منه (٤ ـ ٦) فناجين موزعة على اليوم.

* **العنب** فائدته عظيمة، وينصح بأكل كمية منه تساوي كيلو جرام واحد كل يوم، ويفضل الاقتصار في وجبة الفطور على العنب فقط.

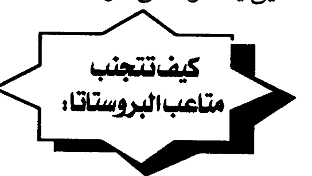
* **البطيخ** يحسن عمل الكلى (بكميات معتدلة دون إفراط)، ويفضل أن يكون بين وجبات الطعام، وليس بعده مباشرة.

* **اللبن الرائب (الزبادي):** بشكل يومي مع الطعام أو بدونه يحسن عمل الكلى بشكل عام، مع ملاحظة شرب كمية كافية من الماء.

* **اللحوم ضارة،** ومن ثم يجب على المصابين بأمراض الكُلى الإقلال من اللحوم، أو الامتناع عنها حسب شدة الحالة.

* **الثوم** ممنوع لما يحدثه من أضرار في الكلية والمثانة معًا.

* الامتناع عن أكل الإسفاناخ (السبانخ) والملوخية أو البقلة، وخاصة للأشخاص الذين يشكون من الرمال والحصوات البولية.



تقع البروستاتا في أعماق تجويف الحوض، محيطة بعنق المثانة، والجزء الأول من قناة مجرى البول؛ وهي غدة خاصة بالذكور تتبع وظيفيًا الجهاز التناسلي؛ إذ إن وظيفتها هي إفراز سائل خاص يمتزج بالحيوانات المنوية المتكونة في الخصية، وبإفرازات غدد أخرى ساعة القذف لتكون معًا السائل المنوي.

وكثيرًا ما تكون البروستاتا مصدر قلق عظيم، ومتاعب جمة للمريض؛ إذ هي معرّضة لمجموعة من الأمراض، وأكثرها شيوعًا حالتان على وجه التحديد: الالتهاب المزمن، ومرض التضخم الشيخوخي.



الالتهاب المزمن من الحالات الشائعة التي قد تصيب الرجال في مختلف مراحل العمر: من مطلع الشباب حتى اكتمال الرجولة ثم الكهولة؛ وأسبابه عديدة: نوجزها في المعيشة الخاصة الكسولة، وتعاطي الخمور، والإسراف في التدخين والقهوة والسهر، واضطرابات القولون المصحوبة بالإمساك المزمن، وإن كان أهم الأسباب بلا شك هو عدم الانتظام في النشاط الجنسي: سواء بالإفراط والإثارة المفتعلة لفترات طويلة، أو التقلب بين الإفراط والامتناع: كما هو مشاهد في الذين تستدعي ظروف عملهم التغيب لفترات طويلة عن عائلاتهم؛ وأعراض الالتهاب المزمن هي القذف السريع، والضعف الجنسي، وألم بسيط عند التبول، مع تردد تيار البول، وقطرات متتالية عند انتهاء البول، وربما صاحب ذلك آلام متفرقة في العضلات والمفاصل، أو أعراض نفسية: كالقلق والتشاؤم، وضعف تركيز الذهن، والشعور بالإعياء والتشاؤم.

* ومن أهم النصائح التي يجدر بالمريض، أو الذي سبق إصابته بالتهاب البروستاتا اتباعها ما يلي:

١ - الانتظام في النشاط الجنسي، وتجنب الإفراط أو الامتناع مدة طويلة، وأن يتجنب بالأخص الصور غير الطبيعية للنشاط: مثل الإثارة المتعمدة، أو العزل «القذف الخارج» لمنع الحمل، أو العادة السرية.

٢ - الحرص على الرياضة الخفيفة: مثل المشي السريع، والتمرينات السويدية.

٣ - تجنب الجلوس في ركود لفترة طويلة: كما هو حادث عند ذوي الوظائف المكتبية، كذا تجنب ركوب الدرجات.

٤ - الامتناع عن المشروبات الكحولية، أو الإسراف في القهوة والتدخين، والمأكولات الحريفة.

٥ - معالجة الإمساك والإسهال بمجرد حدوث أيهما؛ فكليهما يؤدي إلى احتقان البروستاتا، ويمهد لغزوها بالميكروبات.

وإذا اتبع المريض هذه النصائح أمكنه أن يتجنب العلاج الطويل في عيادات الأطباء: بالتدليك، والتقطير، وجلسات الكهرباء الشهيرة.

ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

* يضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذور الكتان إلى كوب من الماء، ويغلى مدة (٣) دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب في عدة جرعات صغيرة موزعة على اليوم.

* تناول بصلة إلى بصلتين يوميًا، وإذا أضيفت لها أملاح الماغنسيوم كان مفعولها أقوى.

* يحضر مغلي من أجزاء متساوية من القنطريون - حشيشة الفرس - مع الخولنجان بعد تحليته بعسل النحل، والجرعة ملعقتين - ٣ملاعق يوميًا.



تضخم البروستاتا الشيخوخي مختلف تمامًا عن سابقه؛ إذ لا يصيب إلا من جاوز الخمسين، وأغلب مرضاه فوق الستين، وأعراضه بولية في الأغلب: صعوبة في التبول، وكثرة في عدد مراته، وربما ضوعف بتكون الحصوات في المثانة، أو النزيف في البول، أو حدوث الاحتباس المزمن المؤدي للتسمم البولي.

وعلاج هذه الحالة جراحي في أغلب الأحيان، وربما اقتضت حالة المريض تجنب العملية الجراحية: كأن يكون مريضًا بالقلب، أو الشلل، أو السكر الشديد، أو أن تكون أعراضه في مبادئها لم تصل للحد الذي يقتضي التدخل الجراحي، ولكي يتجنب هذا المريض حدوث الاحتباس الذي قد يضعه هو وطبيبه في مأزق خطير، ينصح باتباع ما يلي:

١ - عدم التعرض لتيارات الهواء، أو الأجواء الرطبة.

٢ - الامتناع نهائيًا عن تعاطي الخمور، وتجنب الإثارة الجنسية.

٣ - تلبية الرغبة في التبول بمجرد الشعور بها؛ إذ قد يؤدي تأخير التبول إلى الاحتباس كما يحدث في ظروف اجتماعية كثيرة.

٤ - الحذر الشديد عند تعاطي مدرات البول السريعة المفعول مثل: اللازكس، والأدكرين، أو الأدوية المضادة للتقلصات، ومضادات المغص مثل: البلادونا ومشتقاتها؛ إذ إنها قد تؤدي للاحتباس عند مريض البروستاتا.

٥ - يحذر المريض من اللجوء للهرمونات مثل: البراندرين، أو البريموتستون، أو ما شابهها قبل استشارة الطبيب المختص، وإجراء الفحص الشرجي.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات في العلاج:

* لعلاج تضخم البروستاتا . . يؤخذ (٢٠) جرام من بذور القرع وتنزع قشورها، ثم تدق وتهرس جيداً، وتغلى مع كوب ماء، وبعد أن يبرد المزيج قليلا يحلى بسكر النبات، أو عسل النحل، ويشرب دافئًا، والجرعة كوبين - ٣ أكواب يوميًا.

* الوصفات السابق ذكرها في احتباس البول « مغلي أوراق عنب الدب، والكنباث، والإجاص» تستعمل لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ بفائدة كبيرة.

* **خلنج:** Erica Ulgaris يستعمل المغلي لمعالجة تضخم البروستاتا عند الشيوخ بفائدة كبيرة، ويعمل المغلي من حفنة من العشبة في لتر من الماء، وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

* **ليمون أبيض:** Lamium Album تعالج اضطرابات التبول عند المصابين بتضخم البروستاتا من الشيوخ بشاي الأزهار، ويعمل بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم.



* تخلط كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحبة البركة وزيت الكرفس مع عسل النحل المغلي بعد نزع رغوته ... والجرعة ملعقتين صباحًا على الريق.

* أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميًا.

* تخلط وتطحن أجزاء بذور الجرجير والكرفس والفلفل الأسود والزنجبيل، وتعجن بضعف وزنها عسل نحل، وتؤخذ منها يوميًا ملعقة صغيرة صباحًا، وأخرى مساءً، ويحفظ الباقي في الثلاجة.

** **طلع النخيل:** Palm-Pollen Grains؛ وهو حبوب لقاح ذكر النخيل، وهو منشط للخصية ومقو لها، ويساعد على إفراز الحيوانات المنوية؛ ولذلك فهو مع

العسل مفيد جدًا لحالات عقم الرجال، والناتجة عن نقص الحيوانات المنوية عن المعدل الطبيعي، وهو من المقويات الجنسية، كما أنه يقوي مبايض النساء، وينظم حيضهن، ومن ثم يحسن مقدرتهن الجنسية؛ أما ماء اللقاح فإنه يستخرج من تقطير أغلفة سباطات أنثى النخيل، ويُعتقد أنه منبه ومقوّ للجنس.

* ومن الأعشاب والنباتات الطبية المقوية للجنس:

أقحوان - أناناس - بصل - بطم - بقدونس - تمر - جوز - حب العزيز - حبهان - حرمل - خس - حمص - خميرة بيرة - زعفران - طلع النخيل - عسل النحل - عنبر- غذاء ملكي - فجل - قرنفل - قمح كامل الحبة وجنينه - مشمش - ورق التوت - كرفس.

* ومن الأعشاب التي تحث على الجنس:

جرجير - جوزة الطيب - حب رشاد - حبهان - بذور القطن - زعفران - زنجبيل - زيتون - شمر - ماء لقاح النخيل - عاقر قرحا - قراص - زيت مريمية - نعناع.

* إضعاف الجنس:

كافور وزيته (ويسرع أيضًا بالشيخوخة) - ينسون - قهوة - شاي - كولا - سجائر - سذب.

* تلطيف حدة الجنس، ومنع الاحتلام:

حشيشة الدينار - رجلة - شبت - كزبرة - شوفان.

* تأخير مظاهر الشيخوخة:

بصل - تمر - خميرة بيرة - كرنب.

* * *



الفصل الثامن

أمراض الغدد:

وعلاجها بالأعشاب الطبية

والطب النبوي

الفصل الثامن
أمراض الغدد

تضخم الغدة الدرقية: سببه نقص مادة اليود في الغذاء، وتلعب الوراثة دورًا هامًا في إحداث المرض؛ وهو يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٥ إلى ١، ولا يُعرف سبب ذلك المرض، وهو أكثر ظهورًا في الحالات التي يحتاج الجسم فيها لمزيد من هرمونات الغدة الدرقي، كما هو الحال في البلوغ والحمل والإرضاع وسن اليأس، فنقص الوارد من اليود إلى الجسم عن طريق الغذاء يؤدي إلى نقص في كمية هرمون الثيروكسين؛ ولتعويض الغدة هذا النقص فإنها تزيد من نشاطها وعملها، وهذا يؤدي بدوره إلى تضخمها وزيادة حجمها، وهذا التضخم قد لا يترافق مع أية أعراض هامة، ويُسمى في هذه الحالة: تضخم الغدة الدرقية اللاسُمية؛ وتُشاهد هذه الظاهرة خصوصًا في المناطق الجبلية؛ وهي القطاع الذي يشكو من نقص المنتجات البحرية الغنية باليود؛ حيث يكون المرض مستوطنًا، ويتمثل في تباطؤ نشاط الغدة الدرقية مع البدانة، وسرعة التأثر بالبرد والتعب، وقلة المبالاة وجفاف البشرة، ولكن دون أن تصاب الغدة بخلل وظيفي؛ وإذا كان لا يمكن للمرء أن ينتقل ليعيش على شاطئ البحر، فإن استهلاك بعض المواد الغنية باليود يؤدي إلى بطء هذه الإصابة.

من هذه المواد نذكر: النباتات البحرية، والفجل، والهليون، والسبانخ، والراوند، والحُرْف، والطماطم، والجزر، والجلبان، والبصل، والفراولة، والموز، وثمار البحر، وهؤلاء المرضى يفيدهم أيضًا تناول اللوز - مع عدم الإفراط - واللفت مع أوراقه، والحمص، مع الامتناع عن تناول: الجرجير، والكرنب (الملفوف)، والقرنبيط بأي شكل كان، أما الوقاية فتتم بأن يكون اليود في الطعام كافيًا، وأن يحتوي ملح الطعام[1] في كل ١جم منه على ١٠جم من اليود.

(١) يُعتبر ملح الطعام أغنى وأهم مصادر اليود في الطعام.

وصفات شعبية لعلاج تضخم الغدة الدرقية:

تضخم الغدة الدرقية السُّمية أو (الجحوظ الدرقي)

* **زنبق الوادي (المضعف/المجلس العرقي)** Convallaria Majalis: يُستعمل مستحلب (شاي) الأزهار لمعالجة اضطرابات الغدة الدرقية، ويعمل من (٣-٥) جرامات من الأزهار (لا أكثر وإلا أصبح سامًا) لكل (١٥٠) جرام من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يُحلى بعد ذلك بالسكر، ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة؛ وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن؛ ويلاحظ مرة أخرى عدم تجاوز هذه الجرعة، وعدم استعماله عند الأطفال.

* **فوقس حويصلي (الطحلب الأسمر)** Fucas Vesiculosus: يُستعمل مستحلب العشبة لمعالجة تضخم الغدة البسيط (جوبتر)؛ ويُعمل من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة بفنجان من الماء المغلي، ويُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين فقط في اليوم.

ويلاحظ أن الإفراط به، أو استعماله في حالات الجحوظ الدرقي قد يسبب أضرارًا كثيرة.

تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة (داء الخنازير):

يقدم الطب الشعبي هذه الوصفات في العلاج:

- يفيد أكل التفاح في إزالة تورم الغدد الليمفاوية، وتسكين ألمها.
- تُستعمل أوراق ثوم الدبية الغضة بفرمها، واستعمالها كالبقدونس مع الأكل و السلطة وحدها، أو مع خُضار آخر، وكذلك بصيلاتها لمعالجة وإزالة تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة (داء الخنازير)؛ فتعيد إلى المريض الشفاء والصحة.
- عصير الجرجير علاج ناجح لمعالجة داء الخنازير إذا شرب منه ملعقة إلى ٣ملاعق كبيرة في اليوم مع الماء أو الحليب؛ فإنه يسرع في شفائه.
- يُفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدد الليمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري استعمال مستحلب (شاي) قشر الثمر (الجوزة) الخضراء: ويُعمل بغلي (١٥) جرام من

القشرة في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر إلى النصف، ويُشرب بجرعات متعددة في اليوم.

• **لبلاب متسلق (لبلاب كبير/ قسوس) Hedera Helix**: يُشرب المغلي لمعالجة داء الخنازير، ويُعمل بنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء، مع العلم أن تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار، ويُشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم.

الداء السكري

يُعد داء السكر في الوقت الحاضر واحدًا من أهم الأمراض المزمنة التي تصيب كافة المجتمعات في العالم؛ وعلى الرغم من كثرة المضاعفات التي قد يسببها إلا أن المصاب بهذا الداء يستطيع درء أخطاره، والتمتع بحياة طبيعية مثمرة، وذلك عن طريق الالتزام بمتطلبات العلاج، وتتطلب الرعاية الصحية لهذا المرض تفهمًا كاملاً من قبل المصاب لطبيعة المرض؛ ومساهمة فعلية مستمرة في تنفيذ علاجه، حيث يعتبر التثقيف الصحي للمصابين وأفراد عائلاتهم ركنًا أساسيًا من أركان العلاج، لا يمكن بدونه تحقيق أي شكل من أشكال السيطرة على المرض، وتجنب آثاره الخطيرة.

والسكر رفيق طريق إذاحترمته احترمك، وإذا تجاهلته دمرك، هذا ما قاله مريض السكر المثالي الأستاذ الدكتور/ عبده سلام وزير الصحة المصري الأسبق، وقد ظل أربعين عامًا مريضًا بالسكر، مع أنه لم يكن يهدأ طوال يومه؛ إلا أن الأنسولين كان مقدسًا لا يتأخر عنه أبدًا؛ ويعتبر مرض السكر خطرًا مدمرًا إذا صاحبته السمنة أو البدانة؛ فما حقيقة هذا المرض؟

هو مرض مزمن، ينتج عن عدم قدرة خلايا الجسم على استهلاك السكر، وذلك بسبب نقص إفراز البنكرياس لهرمون الأنسولين.

ويكون مريض السكر معرضًا لطوارئ صحية: أهمها حالة فقدان الوعي الكامل، وسبب ذلك: إما الغيبوبة السكرية، أو رد الفعل للأنسولين.

ورد الفعل للأنسولين يحدث عند مريض السكر إذا لم يأكل المريض بعد أخذ الأنسولين، أو إذا تقيأ بعد أخذ الإنسولين، أو نتيجة لإجهاد غير عادي، وأغلبها يحدث في الصباح، أو المساء المبكر.

فينخفض السكر إلى مستوى أقل من نسبة معينة بسبب زيادة الأنسولين نسبيًا في الدم.

وعلاماته المبكرة: الجوع الشديد، والتعب، والضعف، والدوار، ويليه فقدان الاتزان، ويصاحبه قلق وهذيان، وفقدان للذاكرة، وازدواج الرؤية، وتشنجات قد تؤدي إلى إصابات خطيرة.

وأخيرًا فقدان الوعي، وقد يموت المريض إذا لم يُعالج العلاج الصحيح.

في هذه الحالة يجب في البداية أن يُعطى المريض شرابًا خفيفًا: كعصير البرتقال، أو قطعة من الحلوى، أو أي شيء به سكر: إذا كان متيقظًا، ويستطيع البلع.

أما الغيبوبة السكرية (السبات السكري) فهي على عكس رد الفعل للأنسولين؛ تحدث عندما لا يكون بالجسم كمية كافية من الأنسولين.

والأعراض المبكرة لهذه الحالة: العطاش: أي العطش الذي لا يرتوي، وربما الجوع، وصعوبة التنفس، كما يلاحظ المريض زيادة مرات التبول بكميات أكثر من الطبيعي؛ ومع تقدم الحالة يبدو الألم على المريض، ويئن بدون سبب معروف؛ ويكون الوجه عادة محتقنًا، والجلد جافًا، والنفس سريعًا وعميقًا، وتكون رائحة النفس مثل رائحة الفاكهة المعطوبة بسبب تراكم مادة الأسيتون في الدم؛ وقد يكون النبض سريعًا وضعيفًا، وقد يبدو كأنه محموم، ولكن لا يحدث ارتفاع في درجة الحرارة إلا عند وجود عدوى.

وعادة يدخل المريض في غيبوبة تامة لا يمكن إيقاظه منها، وقد تقيأ عدة مرات، مما يؤدي إلى الجفاف الشديد.

ويجب في هذه الحالة نقل المريض إلى أقرب مستشفى بأسرع ما يمكن لعمل اللازم للتجفاف، وأخذ حقنة الأنسولين.

هذه الأطعمة تفيد في علاج مرض السكر:

أمل جديد لمرضى السكر؛ فقد توصل علماء التغذية إلى نظام غذائي يساعد مريض السكر في التغلب على آثار المرض ومضاعفاته، والنظام الجديد يعتمد على الإكثار من تناول الفاكهة الغنية بالألياف: مثل البرتقال، والتفاح.

ويقول د/ صمويل فهيم أخصائي الأمراض الباطنية: إن أحدث الأبحاث العلمية التي أجريت في جامعة كينتاكي الأمريكية تحت إشراف الدكتور/ جيمس أندرسون أستاذ

علم التغذية والعلاج الطبيعي بالجامعة، والتي استغرقت أكثر من ثماني سنوات، تؤكد إمكانية الاعتماد على نظام غذائي خاص للتغلب على عدم قدرة الجسم على تكوين كميات الأنسولين المطلوبة لتجنب مرض السكر بصورة طبيعية؛ وهذا الريجيم يعتمد على إمداد الجسم بالفاكهة والخضر الغنية بالألياف السليولوزية، خاصة الألياف المعروفة باسم «ألياف البكتين» والتي تكثر في البرتقال.

هذه الألياف تؤدي إلى بطء هضم وامتصاص الجسم للسكريات: أي إنها تكون بمثابة إسفنجة تمتص وتحتفظ بالسكريات والكربوهيدرات فترة قبل أن يسمح بانتقالها التدريجي إلى الجسم، بما يسمح باحتراقها أولا بأول، وينصح بالتزام نظام غذائي معتدل يتضمن إمداد الجسم بنسبة كبيرة من الفيتامينات والألياف.

وإليك الرجيم الذي يقترحه د. (صمويل)، والذي يؤكد أنه باتباعه حصل على نتائج مُرضية مع عدد كبير من مرضاه في مختلف الأعمار.

للإفطار: بيضة مسلوقة، وقطعة جبن قريش، وكوب شاي بنصف ملعقة سكر، أو يستعاض عنها بقليل من اللبن.

للغذاء: طبق سلاطة خضراء يجمع أكبر قدر ممكن من خضروات الموسم، ومعها بصلة متوسطة الحجم؛ حيث أثبتت التجارب العملية أن عصارات البصل تؤدي إلى سرعة احتراق السكر في الدم، كما يمكن تناول شريحة مناسبة من اللحم الأحمر، أو اللحم الأبيض (الدجاج - السمك)، وطبق الخضر المطهية بالطريقة البسيطة، مع البعد عن الخضر النشوية: مثل البطاطا والقلقاس، ثم تناول برتقالة، أو تفاحة، أو نصف شريحة بطيخ صيفًا.

وللعشاء: كوب زبادي، وبعض الخضروات السليولوزية الطازجة، وحبة جريب فروت.

***النظام العام لأكل مريض السكر:**

الإفطار: نصف رغيف، شاي بقطعة سكر أو سكارين بلبن أو بدون، جبنة قريش قليلة الملح، بيضة مسلوقة، أو نصف مطهية.

الغذاء: نصف رغيف، خضار مسلوق أو نيء بدون بقول - لحم بتلو - كندوز - دجاج - سمك مشوي - سلطة خضراء.

الفاكهة: قطعة بطيخ أو برتقالة أو ثمرة واحدة من أي نوع فاكهة عدا المانجو.

العشاء: مثل الإفطار، أو نصف كمية الغذاء أو اللبن - فاكهة - جبن - سلطة.



* يراعى تجنب الأطعمة الحارة، أو الدسمة، والبهارات والمسبكات.

*وإذا علمنا أن (٨٥٪) من المصابين بداء السكر في العقد الرابع من العمر هم من البدينين، وأن الحمية من سن الأربعين إلى سن الأربعة والأربعين قد أتاحت تقليل عدد المرضى، وتخفيف حدة المرض عند الذين سبق أن أصيبوا به، فإننا نستطيع أن نستنتج أن تلافي الإفراط في الطعام والشراب، وركوب السيارة، هو من أفضل طرق الوقاية.

ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات أيضا:

* أكل بصلة متوسطة الحجم يوميًا يخفض نسبة السكر في دم المصابين بالداء السكري كالأنسولين، ويقلل عندهم جفاف الفم، والشعور بالعطش، وبالتالي شرب السوائل.

* يفيد تناول الثوم (فص صباحًا ومساء على الريق) يوميًا، مرضى البول السكري، في وقايتهم من مضاعفات المرض: كضعف الذاكرة، والخدر، أو فقدان الحس في الأطراف نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر، ولاختلال الدورة الدموية فيها.. وتؤكل تفاحة مبشورة بعد تناول الثوم بنصف ساعة لإزالة رائحته من الفم.

* يعتقد أن تناول عصير الجرجير يخفض نسبة السكر في بول المصابين بالبول السكري، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة مرة إلى ٣ مرات في اليوم، مع الماء أو الحليب.

ويجب عدم الإفراط في استعمال الجرجير بأي شكل كان؛ لأنه يسبب اضطراب الهضم، وحرقان في المثانة والبول، وأما الحوامل، والمصابين بتضخم الغدة الدرقية فيجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير.

* مغلي الحلبة أو مسحوقها يساعد مرضى البول السكري على شفاء الجروح فيهم،

ويحذر من استعماله عند المرضى الذين يعانون من السمنة ؛ لأنه يعمل على تسمين الجسم، ولطريقة عمل المغلي والمسحوق انظر (النحافة) .

* يوصى المرضى بالداء السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض ؛ لأنه يساعد على تنقية أجسامهم من السموم .

* يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها السابق وصفة في علاج النحافة ، لتقوية مناعة الجسم خصوصًا عند المصابين بالداء السكري ، ويمتنع عن استعماله في حالة المرضى بالكلى ، وإلا عرضها للنزيف .

* يستعمل مغلي قشور الفاصوليا لمعالجة الداء السكري - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى : كالحمية ، والأنسولين ؛ لأنه يخفض كمية السكر في البول .

ويعمل بتقطيع ما يملأ أربعة ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف حتى الصباح ؛ حيث يغلي ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء ، ثم يصفى بعد ذلك ، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

* يشرب مستحلب الناعمة المخزنية (مريمية - قويسة - قصعين) لمكافحة مرض البول السكري ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

* لعلاج حالات الداء السكري يستعمل مغلي مسحوق الترمس بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب من الماء المغلي ، والجرعة من كوبين إلى ٣ أكواب يوميًا ، أو مغلي مسحوق الكزبرة بنسبة ملعقة صغيرة صباحًا على الريق ، وكذلك الجزر الأصفر ، وإدخاله ضمن أطباق السلاطة ، وأيضًا مشروب التمر هندي .

* تركيبة لعلاج الداء السكري:

يحمص على النار (٥٠) جرام ترمس ، (٥٠) جرام حلبة ، (٥٠) جرام هندي شعير ، ثم تخلط وتسحق جيدًا ليضاف إليها (٥٠) جرام مسحوق الصبار الجاف ، (٢٥) جرام مانيزيا ، (٥٠) جرام كربونات . . والجرعة ملعقة صغيرة صباحًا ، وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة .

• تركيبه أخرى لعلاج الداء السكري:

تحضر (٥٠) جرام لعبة مرة، (٣٠) جرام خميرة مغات، (٣٠) جرام لبان دكر مع (١٠٠) جرام خميرة عيش بلدي.

الطريقة:

تسحق خميرة المغات جيدًا، ثم تخمر باللبان في نصف كوب ماء لمدة (٢٤) ساعة، تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة (٢٤) ساعة، ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبان المخمر بالماء، ومعها نصف مسحوق خميرة المغات على خميرة العيش، ويعجن الجميع جيدًا، ثم يعمل منها حبوب في حجم الحمص؛ بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغات التي احتفظنا بنصفها، ثم تعرض للهواء بدون حرارة، أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف، والجرعات كما يلي:

الأسبوع الأول: حبتين قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميًا.

الأسبوع الثاني: ٣حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميًا.

الأسبوع الرابع: ٤حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميًا.

الأسبوع الخامس: ٥حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميًا.

• لعلاج الداء السكري خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة؛ يقلب المخلوط جيدًا ثم تؤخذ منه على الريق قدر ملعقة صغيرة على كوب لبن زبادي؛ ليسهل ازدرادها.

السمنة (البدانة)

هي زيادة وزن الجسم عما يناسب طول الشخص وسنه، وتنتج من زيادة تناول النشويات والسكريات والدهنيات؛ ويعتبر الشخص بدينًا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠٪ أو أكثر؛ ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لعلاج السمنة:

لحالات السمنة:

١- تخلط مساحيق من ٦٠ جم سنامكي، ٥٠ جم عرقسوس، و٣٠ جم سكر نبات، مع ٥٠ جم بيكربونات الصودا، والجرعة ملعقة صباحًا على الريق، وأخرى مساءً قبل النوم على شكل سفوف، ويمكن أيضًا مزج ملعقة من المسحوق على نصف كوب من الماء المغلي وشربه دافئًا.

٢- مزيج مكون من عصير كميات متساوية من الجزر والكرفس ورءوس الفجل والرمان والليمون البنزهير والجوافة، والجرعة من كوبين إلى ٣ أكواب تُشرب بين الوجبات الغذائية الثلاث.

٣- تناول عصير الكرفس الطازج مخلوطًا بعصير العنب، والجرعة كوبين إلى ٣ أكواب يوميًا.

٤- تناول مستحلب المريمية (الناعمة) السابق وصفه، والجرعة كوبين إلى ٣ أكواب يوميًا.

دهان موضعي:

خلط ١٥ جم شب، و١٥ جم بوراكس، و٧٠ جم ماء ورد، ١٠٠ جم كحول، ١٥ جم ماء مقطر، ويستعمل كدهان موضعي لتدليك الأماكن السمينة.

أو... خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع خل وزيت الورد، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحًا وأخرى مساءً.

لعلاج التهاب الأنسجة الخلوية (Cellulitis):

الصوم الطبي مفيد جدًا في علاج المرضى بهذه الحالة، ويمكنهم تناول مغلي أزهار وأوراق الخزامى بدون تحلية (٣ ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان) والجرعة ثلاثة أكواب؛ أو... تناول عصير الجرجير مع البقدونس الطازج، والجرعة: كوبين إلى ٤ أكواب يوميًا.

• أما بالنسبة للحالات المصحوبة بالآلام:

يمكن إضافة مغلي أزهار الخزامى مع النعناع إلى ماء الحمام، وعمل حمام كلي، ثم يدلك الجسم بزيت الخزامي بعد الخروج من الحمام.

• الطريقة المثلى للتخلص من البدانة:

١- أن يتناول الشخص طعامًا متوازنًا، ولكن بمعدل ٤٠٪ فقط مما يحتاج إليه.

٢- أن يجري بعض التمارين الرياضية البسيطة يوميًا (أهمها المشي والسباحة وركوب الدراجة) بدون إرهاق.

٣- يجب أن يتعلم الشخص كيفية حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يوميًا، وينصح بتسجيل كل ما يأكله أو يشربه خلال اليوم - مهما كان تافهًا - لإجراء المقارنة، وحساب السعرات الحرارية، علمًا بأن احتياج الشخص الذي يمارس أعمالاً غير شاقة يقدر بحوالي ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سعر حراري، ولكي ينخفض الوزن يجب أن تتناول طعامًا يزودك بسعرات حرارية بين (٨٠٠-١٥٠٠) سعر حراري.

٤- نلفت الأنظار إلى أن التبكير في إنقاص الوزن (قبل الأربعين) أسهل من إنقاصه بعد ذلك، وفيما يلي نسوق بعض الإرشادات الهامة التي تساعد كثيرًا في إنقاص الوزن.

٥- يجب تطبيق والالتزام بالنظام الغذائي لخفض الوزن، وجعله جزءًا من النظام اليومي لحياة الإنسان، إلى جانب استعمال الوصفات التالية:

أ) ورق العنب: ينقع ٥٠ جرام من الأوراق اليابسة في لتر ماء بارد، ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة نصف دقيقة، ثم يترك ليتخمر مدة (١٥) دقيقة قبل أن يُصفى ويُحلى بالعسل، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين، ويمكن تناول كمية محدودة من العنب في الصباح، ويزيد تدريجيًا خلال أسبوعين إلى كيلو جرام واحد.

ب) خل التفاح: يشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء مع كل وجبة طعام، وإذا تعذر هذا العلاج بسبب العمل اليومي يُشرب كوب من المزيج في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة، والثاني مساءً قبل النوم لمدة شهرين على الأقل.

جـ) تشرب يوميًا ملعقة من عصير البصل، ويمكن مزجها بعصير الفواكه.

د) مستحلب (شاي) رجل الأسد (لوف السبع) صباحًا ومساءً، ويعمل بإضافة ربع لتر إلى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة وشرب فنجان إلى ٣فناجين يوميًا، على جرعات متعددة في اليوم؛ والاقتصار في العشاء على كوب زبادي، وبعض الفاكهة (تفاح - عنب - كمثرى).

٥- يُنصح بأكل الخرشوف والجزر أو شرب عصيره واللفت والباذنجان، الشمام (البطيخ الأصفر)، والكوسة، كما أن الخبز والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية؛ لذا يفضل الامتناع عن تناول الأرز والخبز والتمر.

أمثلة لقائمة طعام لأربعة أيام لخفض الوزن

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	نصف كوب لبن منزوع القشدة - شاي بدون سكر - نصف رغيف عيش - بيضة مسلوقة أو برشت.	نصف كوب لبن منزوع القشدة - شاي بدون سكر - نصف رغيف عيش - بيضة مسلوقة أو برشت.	ربع رغيف - سلاطة خضراء - خضار سوتيه - لبن منزوع الدسم.
الثاني	ربع رغيف - نصف كوب لبن مع شاي أو قهوة - جبن قريش (٥٠جم)	نصف رغيف - خضار سوتيه أو مسلوق - شريحتي لحم مبشور (١/ ٨ كيلو) - شوربة عظام - فاكهة.	ربع رغيف - سلاطة خضراء - خضار سوتيه - لبن زبادي منزوع الدسم.
الثالث	شريحة توست - نصف كوب لبن - ٣ ملاعق فول مدمس - شاي باللبن أو قهوة.	شريحتي توست - سلطة خضراء بخل أو ليمون - تورلي خضراوات مشكلة - ربع كيلو لحم مسلوق - فاكهة.	شريحة توست - خيار - طماطم - لبن زبادي.
الرابع	شريحتي توست - بيضة مقلية بالماء أو في حلة تيفال - جريب فروت أو برتقالة - شاي أو قهوة.	٤ شرائح توست رجيم بسكو مصر - شوربة - طماطم - ربع كيلو سمك مشوي - خضار سوتيه - فاكهة.	شريحتي توست رجيم - زبادي منزوع الدسم - سلطة خضراء.

قواعد هامة:

- يسمح طوال اليوم كله برغيف بلدي واحد، أو ٤ توست عادي، أو ٨توست.

- يصرح باستعمال ملعقتين صغيرتين من الزبد أو السمن أو الزيت في الطهي.

- يمكن تناول عصير الليمون المثلج والمحلى بالسكارين بدلا من المشروبات الغازية والمرطبات.

- يمكن تناول أية كمية من الشاي أو النسكافيه - أي القهوة - أو الينسون أو التيليو بدون سكر أو السكارين.

- الفاكهة المصرح بها في اليوم كله: برتقالة واحدة أو يوسفي أو كمثرى واحدة، أو تفاحة أو موزة صغيرة، أو ٣ برقوقات، أو ٣ حبات من المشمش، أو شريحة بطيخ أو شمام، أو ٣ بلحات أو ١٥ حبة عنب.

❊ ❊ ❊



الفصل التاسع

أمـراض النساء والولادة:

وعلاجها بالأعشاب الطبية

والطب النبوي

الفصل التاسع
أمراض النساء والولادة

علاج مشاكل الدورة الشهرية (الحيض)

• علاج الحيض المحتبس:

١ - السمسم: يؤكل منه مقادير معتدلة ولعدة أيام إلى أن تتخلص المرأة من مشكلتها، ويفضل أن تبدأ بذلك قبل موعد الدورة بعدة أيام.

٢- الجرجير: يؤكل طازجًا لحين إدرار الطمث، ويفضل النوع الذي يزهر زهرًا أصفرًا، ويجب عدم الإفراط.

٣- الصعتر (الزعتر): مغلي أزهار وأوراق الزعتر يدر الحيض، ويحضر كما يحضر الشاي ويشرب منه (٣ - ٤) فناجين، ويفضل النوع المجفف، وقبل موعد الدورة بعدة أيام.

٤- الينسون (الأنيسون): مستحلب الينسون المحلى بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين كل يوم وقبل موعد بدء الدورة بعدة أيام.

٥- الحبهان (حب الهال أو حب الهيل): يغلى مقدار (٣) جرامات من الحبهان في (١٠٠) سم^3 لمدة خمس دقائق، ويترك ليتخمر مدة (١٠ - ١٥) دقيقة، ثم يؤخذ منه مقدار ثلاثة فناجين قهوة متفرقة كل يوم، ويستمر فعل ذلك طالما شعرت المرأة بحاجتها إليه.

٦- حمام القدم الخردلي: يوضع مقدار من الماء الساخن يكفي لتغطيس القدمين في وعاء مناسب، ويضاف للماء (٣) ملاعق كبيرة من مسحوق بذور الخردل ويحرك جيدًا، وتغطس القدمان بهذا السائل لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة، ثم تغسل بالماء العادي وتجفف، أما إذا شعرت المرأة بحرقة وألم في قدميها ولم تتحمل الحمام الخردلي فيجب رفع القدمين وغسلها فورًا بالماء، وصرف النظر عن هذه الطريقة كليًا.

٧- مستحلب زهر الأقحوان الجاف: يضاف مقدار ملعقة صغيرة من زهرة الأقحوان الجاف إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة (١٠ - ١٥)

دقيقة، ثم يصفى ويشرب قبل موعد الدورة المتوقع بثمانية أيام، والأقحوان يستخدم منذ القدم منظمًا للدورة الشهرية، ومدرًا للحيض المحتقن، وتخفيف آلامه.

علاج اضطراب الحيض:

وتفيد الوصفة الآتية في تخفيف آلام الحيض أيضًا.

* تؤخذ كمية من البقدونس الأخضر، أو من بذوره تقدر بخمسين جرامًا، وتوضع في لتر ماء، وتغلى على النار مدة خمس دقائق، ثم يترك المغلي ليبرد ويصفى، ويشرب منه كوب كبير مرتين يوميًا قبل الأكل، ويداوم عليه حتى ينتظم الحيض، ويجب تحضير الكمية المستعملة يوميًا لعدة أيام.

• للوصول إلى دورة شهرية مريحة:

يوضع حوالي ثلاثين جرامًا من ورق التين في لتر من الماء، ويرفع على نار هادئة، ويترك ليغلي مدة خمس دقائق، ثم يبرد ويصفى، ويشرب منه عدة مرات كل يوم، على أن يبدأ شرب هذا المغلي قبل الدورة بعدة أيام، ويستمر أثناء الدورة.

علاج الإفرازات المهبلية:

تشاهد معظم النساء - بشكل مؤقت أو دائم - ظهور بعض الإفرازات المهبلية التي قد تكون غزيرة، أو شحيحة، وقد تكون طبيعية، أو مرضية، ونورد فيما يلي عدة وصفات تفيد في علاج الإفرازات بأنواعها.

١- يغلى لتر من الماء ويضاف إليه أربع ملاعق من زهر البابونج الجاف، ويترك يغلي مدة خمس دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعه من الشاش، ويستعمل دافئًا بشكل دوش مهبلي مرة إلى مرتين كل يوم، ويستمر على ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام.

٢- يوضع مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط في لتر من الماء، ويغلى على النار عدة دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش، ويستعمل فاترًا بشكل دوش مهبلي: مرة واحدة إلى مرتين في اليوم، وهذا الدوش يفيد أيضًا في علاج النزيف: أي إنه يفيد في علاج سرطان الرحم، ويمكن أن يضاف للمغلي السابق ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم.

٣- يغلي حوالي لتر إلى لتر ونصف من الماء، ويضاف إليه مقدار ملعقة متوسطة من ملح الطعام، وتذاب جيدًا، وبعد ما يفتر السائل يستعمل دوشًا مهبليًا.

٤- يفيد في حالة وجود إفرازات مهبلية سائلة غزيرة إضافة ملعقة كبيرة، أو ملعقتين

من الخل إلى (١ - ٥ , ١) لتر من الماء الفاتر (بعد غليه)، واستعماله دوشًا مهبليًا مرة واحدة كل يوم، يستمر فعل ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام.

علاج الإفرازات المهبلية البيضاء

● **مغلي أوراق الجوز:** يغلى لتر من الماء، ويضاف إليه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس، ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم تتوفر اليابسة، ويُغلى لمدة ثلاث دقائق، ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى جيدًا، ويستعمل بشكل دوش مهبلي وهو فاتر مرة واحدة كل يوم، ويكرر هذا الدوش حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

ملحوظة: يفضل جمع أوراق الجوز وتجفيفها في شهر يونيه (حزيران).

● **مغلي أوراق الأوكاليبتوس:** يضاف مقدار قبضة اليد من أوراق الأوكاليبتوس إلى لتر ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاترًا كدوش مرة واحدة كل يوم، ويكرر لحين الشفاء بإذن الله الشافي.

● **مستحلب اللاميون الأبيض:** هذه الوصفة خاصة بالفتيات في سن البلوغ، ومستحلب اللاميون الأبيض يقاوم فقر الدم، وضعف البنية في هذه السن، كما يفيد في علاج اضطرابات الحيض، ويكافح الإفرازات المهبلية البيضاء، ويحضر المستحلب (الشاي) بإضافة ملعقتين صغيرتين من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر بعض الوقت، ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد صباحًا، وآخر مساء.

غسول شاي الأعشاب: جهزي الغسول التالي من شاي هذه الأعشاب:

- ملعقتان صغيرتان من الزعتر المجفف. - ملعقتان صغيرتان من اللبان المجفف.
- ملعقة صغيرة من المريمية المجففة.

* صبي الماء المغلي (كوبان) فوق هذه الأعشاب، وغطي الإناء مدة عشرين دقيقة للحصول على منقوع (شاي) مركّز، ثم صفّيه واستخدميه كغسول مهبلي . . كرري هذا الغسول مرتين يوميًا.

علاج حكة المهبل بالثوم:

اهرسي ستة فصوص من الثوم، وانقعيها في الماء المغلي مدة ٢٠ دقيقة، ثم استخدمي الشاي (المنقوع) الناتج بعد تصفيته كغسول للمهبل، ويساعد هذا الغسول في تخفيف هذه الشكوى المحرجة، ومقاومة عدوى المهبل بأنواعها المختلفة.

وهذه الإرشادات للتخلص من عدوى المهبل:

* ارتدى الملابس الداخلية القطنية، وتجنبي السراويل الضيقة (كالجينز مثلا).

* خففي ملابسك أثناء النوم.

* اجعلي حركة التنظيف أثناء قضاء الحاجة من الأمام للخلف وليس العكس؛ منعًا لتلوث المهبل بالجراثيم.

* تجنبي استخدام الصابون في غسل المهبل؛ لأنه يخل بالتوازن الكيميائي الطبيعي للمهبل (PH) جيث إن أغلب أنواع الصابون قلوية أو شديدة القلوية؛ مما يزيد قابلية المهبل للعدوى.

* اهتمي بتناول الثوم النيء (مقطعًا) على الريق: (فص، أو فصين على الأكثر) ليعمل كمضاد حيوي واسع المجال، وللتغلب على رائحة الثوم كلي قليلا من عيدان البقدونس، أو تناولي ملعقة عسل نحل بعد ربع ساعة، وقللي من تناول السكر والحلوى.

الرضاعة والفطام:

● **علاج نقص إدرار اللبن (الحليب):**

● **الشمر:** من المؤكد أن مغلي بذور الشمر يفيد في إدرار اللبن، يحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذور الشمر إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك كي يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان بعد الأكل، ويمكن تحليته بالسكر لتحسين طعمه.

● **الكراوية:** حساء الكراوية الذي تشربه النفساء عادة من أفضل الأطعمة لإدرار اللبن، بالإضافة إلى فائدة الكراوية في تسكين المغص، وطرد الغازات.

يحضر الحساء بطبخ مسحوق بذور الكراوية مع مسحوق الأرز بعدة طرق منها:

* توضع كمية من الأرز المسحوق مع عشرة أضعاف حجمها من الماء على نار متوسطة الشدة ، ويستمر في التحريك حتى النضج ، ثم يضاف مسحوق الكراوية بكمية تقل عن كمية الأرز المستعمل بالمقدار المرغوب فيه ، ويصبح الحساء جاهزًا للأكل .

ويمكن استعمال المستحلب (الشاي) كدواء بدلا من الحساء ويحضر كما يلى:

يذاب مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكراوية في فنجان من الماء بدرجة الغليان ويحرك ، ويشرب منه فنجان يوميًا ، ويمكن تحليته بالسكر .

الحلبة: يغلى كوب من الماء ، ويضاف إليه جرامان من مسحوق بذور الحلبة ، ويستمر في غليه لمدة دقيقة واحدة ، ثم يصفى ويحلى بالعسل أو السكر ، ويشرب منه ثلاثة أكواب يوميًا ، وتفيد هذه الوصفة الفتيات الصغيرات في مرحلة البلوغ ؛ بغية زيادة حجم الأثداء عندهم .

● **الينسون (الأنيسون):** تنصح المرضعات بشرب مغلي الينسون بعد تحليته بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين يوميًا : بهدف زيادة إدرار اللبن ، وتسكين المغص عندهن .

لمنع إفراز اللبن بعد الفطام

١- يضاف مقدار ملعقة صغيرة من المريمية (الأوراق الجافة) لكوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك ليتخمر بعض الوقت ، ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة فناجين يوميًا ، وتستمر على ذلك حتى يتوقف إفراز اللبن .

٢- توضع ثلاث ورقات طازجة من شجر الجوز (بدون الساق) : أي توضع الورقة فقط فوق الثدي مباشرة ، فوق الجلد ، وتترك لمدة (١٢) ساعة ، ثم تغير صباحًا ومساء ، ويستمر فعل ذلك لعدة أيام ؛ فيتوقف إفراز اللبن (الحليب) .

علاج تشقق حلمة الثدي

١- تجمع عدة أغصان من نبات الأخيليا ذات الألف ورقة (أم ألف ورقة) وتعصر ، ويستعمل العصير بشكل كمادة لحلمة الثدي المتشقق عدة مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء بإذن المولى جل وعلا .

٢- تعصر عدة زهرات طازجة من زهر الأقحوان ، وتدهن بالعصير حلمة الثدي المتشقق ، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا لحين حصول الشفاء بإذن من المولى تبارك وتعالى .

٣- يضاف مقدار ملعقة صغيرة من عشبة الزعتر البري إلى فنجان ماء بدرجة الغليان ، ويترك

لمدة (١٠ – ١٥) دقيقة، ويستعمل فاتراً بشكل غسول أو كمادات لحلمة الثدي المتشققة أو الملتهبة، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا، وتستمر عليه لحين يأتي الله سبحانه وتعالى بالشفاء.

علاج تورم الثدي:

ينصح بمعالجة تورم الثدي والتهاباته بوضع لبخة (لصقة) من مسحوق ورق النعناع اليابس مع كمية كافية من لب الخبز الأبيض (الإفرنجي)، وملعقة صغيرة من الخل؛ حيث تمزج المواد الثلاث جيدًا، وتوضع فوق الثدي بشكل لبخة وتضمد، ثم تجدد صباحًا ومساء كل (١٢) ساعة، وتستمر على فعل ذلك حتى تزول الأعراض خلال يومين إلى ثلاثة أيام.



١- تشرب المرأة عند بداية الطلق فنجان عسل، وسوف تلد بيسر وسهوله، وتكثر من أكل العسل بخبز القمح بعد الولادة.

٢- من أحسن المسهلات للولادة الحبة السوداء (الشونيز) المغلية المحلاة بعسل، ومغلي البابونج، وكذلك الحبة السوداء كدوش مهبلي عظيم الفائدة للنساء لمكافحة الإفرازات المهبلية، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن؛ فهي مفيدة فيما ذكرناه سابقًا من مشاكل وأمراض نسائية أيضًا.



ننصح السيدة التي لم تنجب بما يلي:

١- الاعتناء بالصحة العامة، ومعالجة جميع الأمراض.

٢- معالجة التهابات الأعضاء التناسلية، والعناية بنظافتها.

٣- التصحيح الجراحي للحالات المعيقة للحمل.

٤- الراحة النفسية، والسكينة، والبعد عن التوتر.

ونقدم لهؤلاء السيدات الوصفة التالية:

١- تضع المرأة طلع النخل ممزوجًا بعسل نحل في رحمها قبل المباشرة بقليل، وتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة: « **بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا**»، وهو دعاء الرسول ﷺ[١].

---

(١) رواه البخاري كتاب الطب باب ما يقول الرجل إذا أتى أهله، ورواه مسلم برقم (١٤٣٤).



تسحق أوراق التين اليابسة جيدًا، ويضاف من هذا المسحوق مقدار ملعقة كبيرة إلى كوب من الحليب الفاتر، وتشرب بمعدل ثلاث مرات يوميًا، ويستمر فعل ذلك أيام متتالية.

* تجمع أوراق نبات الكراث الغضة، وتعصر بأية طريقة كانت، ويُشرب من العصير ما يعادل ١٠٠ سم٣ (فنجان متوسط) أو أكثر: موزعة على عدة دفعات كل يوم، ويكرر ذلك في عدة أيام متتالية حتى ينقطع النزيف الرحمي.

للنزيف النسائي ونزيف البواسير:

تستعمل أوراق نبات الفريز (الفراولة الكبيرة الجافة أو الغضة)، ثم تسخن إلى ما قبل درجة الغليان (دون الغلي)، وتُصفى وتُبرد، ويُشرب منها مقدار ثلاثة فناجين يوميًا.

علاج جميع أشكال النزيف:

يُستعمل نبات شرابة الراعي: حيث يُستعمل المرهم دهانًا للنزيف الجلدي والبواسير عدة مرات كل يوم، ويُستعمل المغلي للنزيف الداخلي، ويُحضَّر المرهم من عصير العشبة الغضة (عصا الراعي) بالطريقة الممكنة، وإضافة العصير إلى ضعف حجمه من شحم حيواني فوق نار هادئة، ويغلى لمدة بضع دقائق مع التحريك حتى يتم المزج جيدًا، ثم يترك ليبرد، ويُستعمل وهو بارد.

أما المغلي فيُحضَّر بنسبة حفنة من العشبة اليابسة في لتر من الماء، ويُغلى على النار عدة دقائق، ثم يُصفى ويُشرب باردًا بمعدل كوبين إلى أربعة أكواب كل يوم، وإذا كان النزف من الأنف بشكل رعاف فيستعمل المغلي استنشاقًا؛ وفي حالة البواسير يستعمل منه مقدار (١٠٠ سم٣) حقنة شرجية، على أن يمسك المريض نفسه أطول مدة ممكنة بعد الحقن.

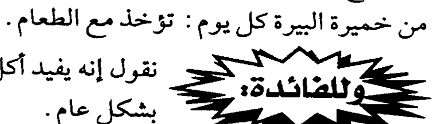
* * *


الفصل العاشر
أمـراض الجلد والشعر
والأظافـر:
وعلاجها بالأعشاب الطبية
والطب النبوي

الفصل العاشر
أمراض الجلد والشعر والأظافر



خير وسيلة لعلاج حَب الشباب هي الحفاظ على الجلد نظيفًا، وخاليًا من الإفرازات الدهنية الكثيفة، ويجب من ناحية أخرى عدم عصر حَب الشباب إطلاقًا، ونؤكد على عدم استعمال الأصابع لتنظيف الحبوب المتقيحة، وينصح المصاب ببلع كبسولتين إلى ثلاث كبسولات من خميرة البيرة كل يوم: تؤخذ مع الطعام.



نقول إنه يفيد أكل البصل والجزر والتفاح في تحسين حالة الجلد بشكل عام.

ويجب الإقلال من تناول الدهون والشاي والحلويات إن أمكن، ويجب عدم استخدام الكريمات وبودرات التجميل لمن هن مصابات بحَب الشباب، كما لا يجب استخدام المراهم بوضعها على الوجه.

غسل الوجه يوميًا بالماء الدافئ وصابون الكبريت، كما ينصح البعض بغسل الوجه بصابون يحتوي على مادة الجلسرين.

ويقدم لك الطب الشعبي هذه الوصفات:

* يُخلط الثوم بعد سحقه ناعمًا مع البورق وعسل النحل، ويستخدم الخليط في علاج حَب الشباب بوضعه فوق مكان الإصابة بالوجه.

* تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة، وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن من مجموع ذلك الوجه مساءً وصباحًا، يُغسل الوجه بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع، ويا حبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

* تؤخذ بصلة وتسلق، ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدي، وتضرب فيها بيضة

مع ملعقة زيت سمسم، ويدهن بعد ذلك بهذا الدهان صباحًا ومساءً للوجه، مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم، وتنظيف المعدة.



يمزج مقداران متساويان من حمض البوريك والفازلين مع كمية بسيطة من الأسبرين: ٥٠جم حمض بوريك+٥٠جم فازلين+٣جم أسبرين ثُم يطبق العلاج كما يلي:

١- يؤخذ حمام دافئ كل يوم، مع مراعاة استعمال صابون طبي، لا يهيج الجلد.

٢- يدهن مكان الإصابة، ويجلس المريض عاريًا، أو معرضًا المناطق المصابة لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة فقط، ويطبق العلاج يوميًا لمدة أسبوع.

٣- يدهن مكان الإصابة، ويعرض لأشعة الشمس لمدة ٢٥ دقيقة كل يومين، ولمدة أسبوع أيضًا.

٥- يدهن مكان الإصابة، ويعرض لأشعة الشمس لمدة ٤٠ دقيقة مرتين أسبوعيًا، لمدة أسبوع أيضًا.

٦- يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ٥٠ دقيقة مرتين أسبوعيًا، لمدة أسبوع أيضًا.

٧- يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة في الأسبوع، لمدة أسبوع.

٨- يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة كل أسبوعين.

٩- يدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة كل شهر، ويستمر في تطبيق العلاج مرة كل شهر بشكل دائم، أو يكرر العلاج كلما دعت الحاجة، ويلاحظ أن مدة العلاج تستمر شهرين تقريبًا، وهذا هام لأن الاسراع في العلاج يهيج ويؤذي المناطق المصابة أكثر مما ينفعها، وإذا حدث ولم يتجاوب المريض للعلاج، وإزدادت الحالة سوءًا، عندها يجب الاستمرار في تطبيق العلاج مع إنقاص المدة التي يعرض فيها المريض جسمه لأشعة الشمس إلى النصف.

البهاق (البرص):

١ - لعل خير وسيلة للعلاج هو الدواء الذي اكتشفه العالم المصري الدكتور عبد المنعم المفتي، واستخلصه من نبات «أمي مجيس لين» (Ammi Majus Lin) الذي ينبت في مصر، وأطلق عليه اسم «نيوميلا دينين» (neo Maladinin)، وشرح طريقة استعماله في العبوة التي يمكن شراؤها من الصيدليات.

٢ - ينصح قدماء الأطباء بدلك موقع الإصابة بشرائح البصل الملطخة بالخل، مع تعريض المنطقة المصابة لأشعة الشمس لمدة ساعة كاملة، وتكرار ذلك يوميًا حتى تزول الأعراض.

٣- يخلط العسل بالنشادر ويدهن به يوميًا، وبالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله تعالى.

٤ - البهاق (البرص) يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء؛ وطحين جلد حرباء (يباع في العطارة)؛ يؤخذ من كل قدر ملعقة، وتعجن في إناء به قدر من الخل يكفي لصنع مرهم منها، يدهن به الجلد ويضمد مكان الإصابة في المساء للصباح، وتعرض الأماكن المصابة لأشعة الشمس في النهار، تكرر هذه العملية يوميًا لمدة شهر؛ فيعود الميلادنين للجلد، ويكتسب لونه الطبيعي.

التسلخات الجلدية:

١- علاج التسلخات الجلدية عند الأطفال:

تغسل كمية من الجزر الأصفر وتقشر، ثُم يُبشر الجزر بشرًا ناعمًا جدًا، وتضمد به المنطقة المصابة بالتسلخ لمدة ١٢ ساعة، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون، ويمكن تجديدها عند الحاجة.

٢-علاج التسلخات عامة:

تجمع أوراق الأزهار من نبات النسرين، وتجفف وتسحق جيدًا، ويستعمل مسحوقها دهانًا فوق التسلخات الجلدية عدة مرات كل يوم، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون، ويتم فعل ذلك عدة أيام لحين الشفاء بمن المولى وكرمه.

٣- علاج التسلخات بأنواعها والجروح



تهرس أوراق نبات الحمل السماني الخضراء بشكل جيد وتوضع كما هي بشكل لبخة فوق المنطقة المصابة ؛ فتسكن الآلام وتساعد على الشفاء بعون الله، وتغير مرتين إلى ثلاث مرات، ويستمر ذلك لحين الشفاء الذي يمن الله به «تفيد هذه الوصفة في عض الحشرات : كالذنابي، ر والنحل، وغيرها» .

الخراريج والدمامل:

١- لبخة بذور الحلبة: تفيد في علاج الخراريج المتنة : التي تورمت، واحمرت المنطقة المحيطة بها بشكل كبير، وعلاج الداحس المتقيح، وخراجات الثدي، وخراجات البواسير الناجمة عن انسداد البواسير، ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر علاج التهابات الأوعية الليمفاوية (تسمم الدم)، والوصفة السابقة تفيد في علاج الدمل الذي يصحبه ألم ؛ وهي دواء ممتاز .

٢- طين طبي: يُؤخذ قليل من الطين الطبي، ثُم يُخلط بقليل من الماء حتى يصبح كالمعجون، ثم يوضع هذا المعجون في قطعة نسيج شفاف، ثم يوضع على الدمل، ويترك لمدة ساعة ؛ فتسرع بإنضاج الدمل، وتسهيل فتحه، وخروج القيح منه، ولله الفضل والمنة .

٣- طريقة لفتح الخراجات المتصلبة:

يسلق مقدار حفنة من العدس بالماء حتى النضج الكامل، ثم يُصفى ويهرس العدس جيدًا إلى أن يصبح كالعجين، ويوضع منه ضمادات فوق الخراج المتصلب، ويبدل مرتين يوميًا : صباحًا، ومساءً، ويستمر على فعل ذلك حتى ينفتح الخراج بإذن الله .

٤- لسان الحمل السناني: له مفعول ضد الالتهابات، ويشفي الجروح، ولذلك يستعمل للدمل بعد فتحه، وخروج القيح منه .

* تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني بعد غسلها وسحقها، ثم تُثبَّت على الدمل، أو تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني النظيفة، ثم توضع في قدر، وتغمر بربع لتر ماء بارد، وتغلى لمدة (٥-١٠ دقائق)، ثم تثبت على الدمل بشكل كمادة .

٥- للثآليل والدمامل والجمرات:

تؤخذ حبة سوداء وتعجن في خل مركز ويدلك حتى يزول بعون الله، أو بدهن الدمل وغيره بورق نبات الرجلة (فركا)، ثم بعد ما تجف يدهن بدهن الحبة السوداء **(مُجَرَّب)** .

علاج الحكة الجلدية:

١ - لتهدئة الحكة الموضعية يمكن اللجوء للطريقة التالية :

تهرس كمية من الخيار الطازج وتعصر وتصفى، ويستعمل السائل الناتج لدهن المكان، ويستمر في ترطيب المنطقة شريطة عدم هرشها أثناء تطبيق العلاج (**وهذه الوصفة تفيد أيضًا في تهدئة الحكة الناتجة عن الجرب**) .

أما الحكة العامة فيمكن علاجها بالحمام التالي :

يوضع ملء لتر من نخالة القمح (الردة) مع خمسة لترات من الماء، ويغلى على نار لمدة نصف ساعة، ثم يضاف هذا المغلي إلى ماء الحمام (البانيو)، بعدها يستلقي المصاب لمدة (٢٠ دقيقة) في الماء، ويكن تطبيق علاج موضعي بشكل كمادات من هذا المغلي إذا كانت الحكة (الالتهاب) موضعية .



١- **زيت زهرة الربيع:** الذي تم اعتماده رسميًا في بريطانيا بعد ما حضروه دواءً يحمل اسم (EP-OGOM)؛ وهو مفيد للغاية في علاج الأكزيما، وليست له أية آثار جانبية، وعند الاستعمال يدهن مكان الإصابة مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا بالزيت، ويستمر فعل ذلك لحين يمنح المولى جل وعلا الشفاء التام .

٢- في حالات التورمات (الانتفاخات) الجلدية، والحكة والرعي علينا استخدام ضمادات ساخنة من المزيج التالي: ٤ ـ ٥ ملاعق كبيرة من زهر البيلسان ٣ـ ٥ ملاعق كبيرة من الطحين الكامل (دقيق القمح)، قليل من الماء .

في حالات أكزيما الأطراف السفلي المصحوبة بالتهاب في الأوعية الدموية يمكن استعمال المستحضر التالي :

* ملعقتان كبيرتان من فوقس (نبات يقذفه البحر)، ملعقتان كبيرتان من نبتة العنب الأحمر، وتظهر النتائج الحسنة من هذه المستحضرات بعد فترة طويلة .

٣- في حالات الأكزيما الجلدية يمكننا الاعتماد على مادة الطين Argile فقط .

وفي حالات الأكزيما الملتهبة يمكن استعمال المغاطس المائية الحاوية على: ١٥ جم من كل من النباتات التالية: أفسنتين - غرنوفي (غافث) وتضيف إليهما لترًا من الماء بعد غلي المزيج ونقعه لمدة (١٥ دقيقة) بعد الاستعمال.

٤- يؤخذ عصير بصل ومثله من الصعتر البري ويصنع كريم من ذلك، ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جدًا، وتكرر يوميًا مع الحمية من مثيرات الحساسية، والإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة، وخميرة الخبز، والعسل.

٥- تفيد لبخة الحلبة التي سبق وصفها في معالجة الأكزيما.



١- يدهن مكان الإصابة بالخل (يفضل خل التفاح) صباحًا ومساءً، ويستمر على ذلك لحين حصول الشفاء بفضل الرحمن الشافي.

٢- يغلى مقدار كيلوجرام من قش الشوفان في عدة لترات من الماء لمدة نصف ساعة، ثم يصفى ويستعمل حمامًا (مغطسًا)، أو غسولاً للمناطق الجلدية المصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم، ويستمر على ذلك لحين يأمر الرحمن بالشفاء.

٣- يعصر الشبت ويلقى قدر فنجان في نصف كوب عسل ويغليان سويًا، ثم يحفظ في برطمان، ويدهن به للقوباء؛ فإنه يزيلها بسرعة.

٤- تدهن القوباء بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يوميًا حتى تزول بعد أيام قليلة بعون الله.



يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عصير الثوم، وهو الأفضل (أو تستعمل كمية من الثوم المقشر والمهروس جيدًا) مع حوالي نصف كوب من زيت الزيتون الصافي، ويرفع على نار هادئة لبعض الوقت حتى يتم التجانس، ثم يدهن الجسم ويترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يأخذ المصاب حمامًا دافئًا، ويغير ملابسه كاملة، وتكرر العملية ثلاثة أيام متتالية، أو حتى يتم الشفاء بعون الله.

علاج الطفح الجلدي (الحساسية) الشري Urticaria

لدى ظهور الطفح الجلدي عند الكبار أو الصغار يتبع ما يلي :

١ - يمزج مقدار ٥٠ سم^{٣} من ماء معدني مع ملعقة من خل التفاح ويشرب ، ويكرر هذا العمل كل ثلاث ساعات ؛ حتى يزول الطفح ، أما عند الصغار فيؤخذ مقدار أقل من خل التفاح .

٢- إذا كانت الأجزاء المصابة بالطفح مؤلمة أو حاكة يتبع ما يلي:

تغلى كمية من نبات القراص (القريص) الأخضر أو اليابس في لتر من الماء حتى يتبخر معظم الماء ، ثم تطفأ النار ويضاف للمغلي كمية من خل التفاح تساوي كمية الماء المتبخر ، وبعدما يبرد يصفى يستعمل لترطيب المناطق المصابة : عن طريق مسحها بقطعة من القماش عدة مرات كل يوم .

٣- علاج الحساسية (الشري) عند الأطفال:

تعالج الطفوح الجلدية عند الأطفال بإعطائهم مقدار ربع ملعقة من زهر اللاميون الأبيض المجفف ممزوجة مع قليل من العسل ثلاث مرات يوميًا ، فتزول كل الأعراض خلال خمسة أيام .

٤- لعلاج الحساسية:

يضاف على فنجان من العسل الفازلين وزيت الورد ، ويدهن مكان الحساسية صباحًا ومساء ، مع تجنب المثيرات للحساسية : كالبيض والمانجو ، وليكن مع الدهان تناول ملعقة عسل يوميًا .



١ - تنقع كمية من الصمغ العربي بالخل وتخض جيدًا حتى التجانس ، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم ، مع مراعاة عدم بل المنطقة بالماء ما أمكن ، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء بإذن اللّه .

٢ - يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء ، يدهن بهذا السائل وهو ساخن مكان الإصابة ، ويكرر مرتين باليوم ، ويستمر لحين حدوث الشفاء بإذن اللّه .

علاج الكالو (عين السمكة)

١- تستخدم أوراق اللبلاب المتسلق لمعالجة الكالو في القدم؛ وذلك بهرسها، وعمل لبخة توضع فوق أماكن الإصابة.

٢- يزال الكالو من أصابع القدم إذا وضع فوق شرائح من البصل في المساء، وتم تثبيتها بضماد أو مشمع لاصق، وتكرر العملية كل مساء، ويستمر ذلك إلى أن يتم نزع الكالو في حمام قدمي بالماء والصابون.

٣- ينصح البعض بمس (الكالو) بمحلول روح الخل (حمض الخليك) يوميًا، إلا أنه من الضروري عدم محاولة استعمال شفرة الحلاقة في قطع الكالو مرة بعد أخرى.

علاج الثآليل (السنط)

١- يوضع حمض الخليك (روح الخل) على الثآليل بعد إحاطتها بالفازلين حتى لا يصيب الجلد السليم، وقد يلزم تكرار العلاج.

٢- تدلك الثآليل حوالي (٢٠) مرة في الصباح، ومثلها في المساء بزيت الخروع تدليكًا جيدًا؛ لكي يدخل الزيت إلى داخل هذه الثآليل التي سوف تقل في الحجم مع استمرار المعالجة حتى تختفي تمامًا بكرم من الرحيم الرحمن.

معالجة الثعلبة (القراع)

١- يدلك بالبصل المفروم حول الثعلبة في الرأس (مكان الإصابة) فإنه نافع جدًا.

٢- يدهن مكان الإصابة بخل التفاح ما يقرب من ست مرات يوميًا: تبدأ الأولى في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة، وتكون الأخيرة قبيل النوم في المساء.

٣- تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيدًا، وقدر فنجان من الخل المخفف وعصير ثوم قدر ملعقة صغيرة، ويخلط ذلك حتى يكون على هيئة مرهم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلا، ثم يضمد عليها وتترك من الصباح للمساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

علاج النمش والكلف:

١ - تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من اللبن الحليب وتترك لمدة خمس ساعات، ثم ينظف الوجه تمامًا، ويدهن بهذا المنقوع دون غسله بالماء بعد ذلك، ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يوميًا حتى يزول النمش والكلف بإذن الله.

٢ - **الشمام (البطيخ الأصفر):** يستعمل لتجميل الوجه، ومكافحة النمش والكلف به؛ حيث ينظف الوجه أولا، ثم يدهن بعصير الشمام كل يوم مساء قبل النوم.

٣ - **كريم نباتي للتجميل، ولإزالة النمش والكلف من الوجه:** تحضر ثلاث كميات متساوية من الخيار والشمام والقرع (اليقطين المضلع) ويقشر كل جزء على حدة ويهرس، ثم يضاف لكل منه ملعقة من اللبن الحليب الطازج، وتمزج جيدًا منفردة، ثم مجتمعة مع بعضها؛ فنحصل على ما يشبه الكريم، الذي يحفظ لعدة أيام في الثلاجة، - مع العلم أنه يمكن إضافة عدة قطرات من العطر لتحسين الرائحة - وعند الاستعمال ينظف الوجه تمامًا ثم يدهن بطبقه سميكة من هذا الكريم، وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يغسل بماء الورد الفاتر وتكرر هذه العملية مرة كل ثلاثة إلى خمسة أيام.

٤ - **العسل والجمال:** من استعمالات العسل الوصفة التالية للعناية بالبشرة وإزالة تجاعيد العنق والوجه أيضًا: يوضع مقدار خمسين جرامًا من شمع العسل فوق خمسين جرام من زيت اللوز ويرفع فورًا على نار هادئه جدًا، ويستمر في التحريك بملعقة خشبية حتى ذوبان الشمع تمامًا، ثم يضاف مقدار خمسين جرامًا من العسل الصافي إلى المستحضر ويمزج بهدوء حتى التجانس التام، ثم يترك المستحضر حتى يبرد، وعندها يصبح جاهزًا للاستعمال، ويمكن لمن يرغب إضافة أحد العطور لتحسين الرائحة بعد ما يبرد، يستعمل هذا المستحضر دهانًا للوجه بعد تنظيفه كل يوم مساء، ويغسل في الصباح التالي، ويمكن أن يكرر ذلك يوميًا، أو يستعمل في فترات مختلفة حسب الحاجة.

تشقق الشفاه: إذا أصيبت الشفاه بالتشقق - لأي سبب كان - فأفضل علاج هو أن تدهن ثلاث مرات كل يوم بزيت اللوز الحلو، ويستمر فعل ذلك لحين حدوث الشفاء بعون الله جل في علاه (مع مراعاة التخفيف من البلل، والتجفيف بعد البلل ما أمكن).



١- علاج الجروح البسيطة:

* تدلك الجروح والسحجات بزيت الخروع؛ مما يؤدى إلى شفائها وسرعة اندمالها بإذن الله.

* يستخدم مرهم مكون من قليل من زيت الزيتون مع جزء من شمع العسل، ويذوب الشمع في الزيت ويخلط به جيدًا، ثم يغير به على الجروح.

٢- علاج الجروح العفنة (الملوثة):

* تسلق أوراق الكرنب بالماء حتى النضج، ثم يستعمل هذا الماء في غسل الجروح جيدًا، وبعدها توضع الأوراق المسلوقة وهى دافئة بشكل كمادات فوق الجروح أيضًا؛ فيشفى من العفونة والإنتان في المرحلة الأولى، ويبدأ في الاندمال في المرحلة الثانية، ويتم ذلك خلال أيام معدودة بإذن الله.

ويجب أن يغسل الجرح وتغير الكمادات أربع إلى ست مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء إن شاء الله.

علاج الجروح والقروح الدامية:

تحتوي جذور عشبة عصا الراعي على مواد قاطعة للنزف، ولها استعمالها في قطع نزيف الجروح والقروح، يغلى مقدار خمسة جرامات من الجذور في كوب ماء لعدة دقائق، ثم يصفى ويستعمل باردًا: غسولا وكمادات، فوق المنطقة النازفة، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء بإذن الله.

علاج القروح الجلدية المستعصية على الشفاء:

تؤخذ كمية من أوراق الجوز الغضة دون سلقها (يفضل أن يكون ذلك في شهر يونيه)، وتعصر بأية طريقة وتصفى، كما تؤخذ كمية من أزهار الجوز وتعصر وتصفى، ثم تمزج ثلاث كميات متساوية من عصير أوراق الجوز وعصير أزهاره ومن شحم حيواني، وترفع المقادير الثلاثة على نار هادئة جدًا، ويحرك المزيج حتى يصبح متجانسًا تمامًا، ويأخذ شكل المرهم، بعدها يستعمل هذا المرهم دهانًا فوق الجروح المستعصية مرة صباحًا ومرة مساءً، مع التضميد بالشاش المعقم، ويستمر فعل ذلك حتى يأتي الله بالشفاء بمنه وكرمه.

علاج القروح المتعفنة والغرغرينة:

يؤخذ فنجان من العسل وفنجان من زيت كبد الحوت ويمزجان جيدًا، ويدهن به بعد تنظيف الجرح بمطهر (وهو عسل في ماء دافئ)، ويضمد عليه بشاش معقم، وتكرر هذه العملية يوميًا، مع المداومة على شرب العسل بكمية وافرة (قدر فنجان).

كيف تصنع سائلاً مطهرًا؟

١- يستعمل عصير الليمون في غسل الجروح وتطهيرها، وإذا سبب ألمًا وإزعاجًا يخفف بالماء المقطر، أو الماء المغلي بعد تبريده.

٢- يستعمل خل التفاح نقيًا لتطهير وغسل الجروح العفنة، ويفضل أن يمزج الخل بكمية مساوية من منقوع نبات البيلسان، وبعد غسل الجرح بهذا السائل يضمد بضمادة مبللة بالخل، ويبدل مرتين يوميًا لحين الشفاء الذي يأتي من رب الأرض والسماء.

علاج الحروق:

١- يؤتى بالعسل مع قدر من الفازلين، ويدهن به الحرق صباحًا ومساءً حتى يتقشر الجلد المحروق، وسوف نجد بقدرة اللّه أن الجلد كأنه لم يحرق من قبل، أو تضرب بيضة في ملعقة عسل، ويدهن بذلك مكان الحرق يوميًا؛ فإنه مفيد كذلك، أو تمزج كمية من زيت بذور الكتان مع كمية تساويها من زلال البيض مزجًا جيدًا، ويحرك المزيج حتى نحصل على مرهم متجانس تمامًا يدهن به مكان الحرق بواسطة فرشاة رسم صغيرة، وتترك بدون تغطية (معرضة للهواء)، ويكرر الدهان مرتين إلى أربع مرات يوميًا، ويداوم عليه حتى يكون الشفاء بأمر اللّه.

٢- تجمع كمية كافية من أوراق الجرجير قبل فترة الإزهار مع كمية أخرى من نبات الفراولة بالإضافة إلى بصلة متوسطة الحجم، ويسحق الثلاثة سحقًا جيدًا، ثم تطبخ على نار هادئة مع كمية كافية من زيت الكتان، ثم يصفى المطبوخ وهو ساخن بواسطة قطعة من الشاش، ويوضع السائل في إناء مناسب، ويستعمل دهانًا للمنطقة المحترقة صباحًا ومساءً، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء بإذن اللّه.

علاج حروق الشمس والماء الساخن:

إذا تعرض الإنسان للحروق بسبب إصابته بالماء الساخن، أو جلوسه وتعرضه لفترة طويلة للشمس، ففي مثل هذه الحالات يفيد كثيرًا في منع تشكل الفقاعات الناتجة على الجلد أن يدهن المنطقة بخل التفاح، ويكرر ذلك عدة مرات حتى تهدأ الحالة بفضل اللّه.

علاج التعرق الزائد:

يفيد الأشخاص الذين يشكون من تعرق غزير في كافة أنحاء الجسم ما يلي :

١- يغلي ما بين ٥-١٠ لترات من الماء ويضاف إليها حوالي ١-٢كجم من أوراق الجوز (الخضراء أو اليابسة)، ويستمر في غليه لمدة خمس دقائق، ثم تطفأ النار؛ ويترك ليتخمر ١٠ دقائق أخرى ثم يصفى، ويستعمل هذا المغلي بعد الانتهاء من الاستحمام؛ حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التي يستعملها الإنسان، ويغسل بها كل الجسم، ويمكن لمن يشاء أن يعطر جسمه بعد الحمام بعطر مناسب .

٢- وصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط:

تسحق كمية من قشر الرمان سحقًا ناعمًا حتى تصبح كالبدرة، ومن ثم ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ويفرك بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يوميًا لحين الحصول على النتيجة المطلوبة .

* ويمكن أيضًا تخفيف رائحة العرق تحت الإبط، بوضع كمية بسيطة (بين الإبهام والسبابة) من كربونات الصوديوم ونثرها في هذه المنطقة بعد غسلها وتجفيفها، ويكرر العمل بشكل يومي .



١- علاج لسع الذنابير والعناكب والبعوض وغيرها:

يفيد كثيرًا دهنها بعد اللسع مباشرة بالخل، مع تكرار الدهن عدة مرات كل يوم حتى تخف بإذن اللّه آثاره المزعجة .

٢- لعلاج وتخفيف آلام لسع الحشرات تهرس أوراق الزعتر، ويضمد بها مكان اللسع .

لسعة العقرب:

يشرب مطبوخ نبات الأخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة) : يفيد جدًا في إبطال مفعول سموم العقارب بشكل خاص، وكل السموم بشكل عام .

علاج تثليج الأصابع وآثار البرد الشديد:

١- علاج التثليج وآلام الأصابع واحتقانها الناتج من شدة البرد:

تشوى تفاحة كاملة وناضجة على الجمر دون تقشيرها، ثم تهرس، وتضمد بها المنطقة المصابة من المساء حتى الصباح؛ فتزول الحالة وتشفى تمامًا بأمر الله.

وقاية الأقدام من التثليج: يرش داخل الجوارب كمية بسيطة من مسحوق الحلبة، فيؤدي إلى بعث الدفء في الأقدام، ويمنع إصابتها بالتثليج في فصل الشتاء البارد.

علاج بعض أمراض الأظافر:

١- علاج تكسر الأظافر: تدهن الأظافر وما يحيط بها من جلد بعصير الليمون الحامض دهنًا جيدًا كل يوم صباحًا ومساءً لمدة أسبوع، مع مراعاة عدم غسل الأيدي بعد الدهان، ويمكن تكرار هذه الوصفة كلما دعت الضرورة إلى ذلك، أو استعمالها في عدة أيام متفرقة كعلاج وقائي.

٢- علاج تقيح حواف (قاعدة) الأظافر: تجمع عدة أوراق غضة وطازجة من أشجار البيلسان، وتهرس هرسًا جيدًا، وتوضع فوق الظفر المصاب، وتلف عليها ضمادة، وتترك لمدة نصف يوم، أو يوم كامل، و تغير هذه الضمادة مرة أو مرتين كل يوم، ويداوم على ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام.



تدق ثلاثة رءوس من الثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل التفاح، وتعبأ في قارورة زجاجية، وتترك لمدة أسبوع في الشمس، ثم تدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع؛ فإنه سوف يقضي بإذن الله على القشرة، وينعم الشعر معًا، مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

للقضاء على القمل وبيضه:

١- تدلك فروة الرأس بواسطة الأصابع بكميات كافية من زيت الينسون (الأنيسون)، ويترك لمدة ثلاث ساعات، ثم يغسل بالماء والصابون، ويجب أن تكرر هذه العملية ثلاث مرات: بين المرة والأخرى ثلاثة أيام لكي يتم القضاء عليه كليًا بأمر الله.

٢- يؤخذ بقدونس، ويعصر قدر ملعقة مثلها عصير البصل، ويمزجان سويًا مع زيت السمسم، وتدهن به الرأس مع التعرض للشمس؛ فإنه مجرب.

علاج سقوط الشعر:

يحضر مزيج بنسب متساوية من الزيوت التالية:

زيت الزيتون الصافي + زيت الصبار + زيت الجرجير + زيت جوز الهند + الزيت الأحمر (زيت الشعر) + زيت الخس + الزيت الهندي + زيت الخروع مضافًا إليه كمية من مسحوق أوراق النعناع الجافة، تدلك فروة الرأس جيدًا بكمية كافية من هذا المزيج (يستحسن أن يكون الزيت دافئًا)، ثم يلف الرأس بمنشفة أو بغطاء رأس واقي، ويترك لمدة ساعتين على الأقل، ثم يغسل بالماء الدافئ والصابون، ويكرر ذلك مرتين كل أسبوع لحين الحصول على الفائدة الموجودة، بعدها يستعمل مرة واحدة في الأسبوع كإجراء وقائي، وكاعتناء شخصي بالشعر.

علاج الصلع:

يحضر مزيج من زيت الزيتون، وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤ على التوالي، (وهناك من ينصح بإضافة ثلاثة فصوص ثوم إلى كمية الزيت المستعملة في المرة الواحدة بعد تقشيرها وسحقها، ومزجها جيدًا مع الزيت) ثم يخض المستحضر جيدًا، وتدهن به الصلعة، وتدلك لعدة دقائق، بمعدل أربع إلى خمس مرات كل أسبوع، ويستمر فعل ذلك لعدة شهور.

طرد الهوام:

١- قال ابن سينا: قضبان الرمان عجيبة لطرد الهوام، وكذلك دخان خشبه، وقيل إن بعض الطيور يضع في عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام.

٢- حيثما يوجد البصل فإنه يطرد الهوام والحيات والنمل والفئران والسباع والذئاب، وكثيرًا من الوحوش بسبب رائحته التي تنتشر في الجو، وإذا أكله الفأر أدى إلى موته كما ورد في كتاب الغافقي.

للتخلص من إزعاج الناموس والبرغوث أثناء النوم:

تقطع بصلة أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشر رائحتها في المكان؛ مما يؤدي إلى نفور الناموس والبرغوث ومغادرتها للغرفة بشكل كامل، أو تبعد عن

الشخص النائم ولا تقربه إطلاقًا، مع العلم أن أكل البصل أيضًا قبل النوم له فوائد مشابهة لذلك، وكذلك النعناع الجاف يطرد الناموس.

لدغ الأفعى:

قال إسحق بن عمران في كتابه: إذا لدغت أفعى إنسانًا عليه أن يدق مجموعة من رءوس الكراث ويضمد مكان اللدغ فورًا، فإن ذلك ينفعه كثيرًا، وكذلك يفيد أن يفرك مكان لسع الحشرات بالكراث حيث يخفف من إزعاجها.

علاج حساسية الأرجل:

تسخن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف، ويترك لمدة (١٥ دقيقة)، ثم يعمل مغطسًا للأرجل الحساسة لمدة ربع ساعة تقريبًا، ثم تجفف الأقدام وتفرك بعصير الليمون الناضج، وتترك معرضة للهواء حتى تجف؛ ولا تُغسل في حينه، ويكرر العمل كل يوم مساءً، أو حسب الحاجة.

وصفات طبيعية لا غنى عنها للصحة والحيوية والنشاط:

لبعث الدفء في الجسم:

إذا شعر الإنسان ببرد شديد، أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة وترك ذلك أثرًا واضحًا على جسمه؛ فإن شرب الزنجبيل يفيد جدًا في إعطاء الجسم الحرارة اللازمة وإعادة النشاط والحيوية الطبيعية؛ يغلى الماء ويضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبة ١/١٦ أي ١ جم زنجبيل إلى (١٦ سم٣ ماء)، ويستمر في غليه لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب، ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

القوة والحيوية والنشاط:

١ - إنها نصيحة ذهبية لا تدع يومًا يمر بك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء: إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلاً، كذلك لو غلي ورق الجوز جيدًا يصفى ويحلى بالعسل ويشرب كالشاي يوميًا؛ فإنه مقوٍ ومنشط.

ارتفاع الحرارة:

١- الماء البارد: استعمال حمام الماء البارد (دون ضرورة لبل الرأس)، أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين مع المنطقة الداخلية هو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة.

٢- التوت الأسود: يحضر عصير التوت الأسود (التوت الشامي)، ويعقد مع السكر ويحفظ، وعند الاستعمال يمدد بالماء البارد ويشرب منه «٦ أكواب» كل يوم، مما يترك تأثيرًا واضحًا على تلطيف الحميات.

٣- البابونج: شرب مغلي البابونج بمعدل كوب إلى كوبين له أيضًا فائدة أكيدة في تلطيف الحميات.

مشروب للرياضيين للحيوية والإنعاش وضد الإرهاق

هذه المشروبات مجربة ومفيدة، ويمكن تناولها باردة، أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركي، أو بين أشواط المباراة، وحسب حالة الطقس من أجل إنعاش اللاعبين، وزيادة حيويتهم، ومساعدتهم في مقاومة الإرهاق والتعب . . . ويمكن إعداد هذه المشروبات بحيث تكفي الفريق، مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة في الوصفات التالية:

- **الوصفة رقم ١:**

تتكون من خلط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والرمان والبرتقال والليمون مع عسل النحل.

- **الوصفة رقم ٢ (تكفي لاعبًا واحدًا فقط):**

نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف كوب ماء.

- **الوصفة رقم ٣ (تكفي لاعبًا واحدًا فقط):**

عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠جم عسل أو جلوكوز + ١,٥ كوب ماء.

الوصفة رقم٤ (تكفي لاعبًا واحدًا فقط):

نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.

وصفة لحالات الطقس شديدة الحرارة (تكفي لاعبًا واحدًا فقط):

نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقالة + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة محلول جلوكوز أو عسل نحل + قرص إسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + كوب ماء.

* ولبعض الرياضيين الأمريكيين وصفة طريفة يسمونها (سائل النصر) وهم يتناولونه قبل ساعات من دخولهم المباريات، ويتألف هذا السائل من:

عصير البرتقال أو الطماطم (البندورة) مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة، مع بيضة واحدة؛ فيشرب الرياضي من هذا السائل كوبًا كل نصف ساعة، وبذلك يزود عضلاته وكبده بمدخر كبير من السعرات يساعده على بذل الجهد الذي تتطلبه المباراة.

وبالإضافة إلى ذلك لابد لنا من التنويه بأن الرياضي يحتاج أيضًا إلى التنفس والنوم العميقين: فالتنفس يساعد على حسن احتراق الأغذية في الجسم، والنوم يساعد على إدخار المواد الضرورية في العضلات.

وينصح الرياضيين بانتجاع الراحة في أمكنة خلوية قبل موعد المباريات ببضعة أيام، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذي تتطلبه منهم مهنتهم.

❊ ❊ ❊



الفصل الحادي عشر

الأمراض المستعصية:

وعلاجها بالأعشاب الطبية

والطب النبوي

الفصل الحادي عشر
الأمراض المستعصية

السرطان:

أ) علاج الأورام الحميدة:

* **بصل:** يستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام الحميدة، والندب المتضخمة، وذلك بطليها بالعصير الطازج.

حندقوق حقلي (إكليل الملك) Melilotus Officinalis: تعالج خارجيًا الأورام الصلبة (غير الخبيثة): كعقد الحليب في الثدي، وغيرها بمرهم العشبة الغضة، ويتم عمل المرهم بغلي العشبة الغضة ببطء، وفوق نار خفيفة بضعفي مثلها من الشحم الحيواني، إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني.

* **هدال (ضبك) Viscum Album:** يؤكد كثيرون من قدماء الأطباء أن التلبيخ بمزيج مكون من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ، والشمع العسلي يفتت ويشفي من الأمراض الحميدة.

ب) علاج الأورام الخبيثة:

* **يجب أن تتعلم العلامات التحذيرية الخاصة بالسرطان:**

- من المهم والحيوي اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة جدًا كلما أمكن ذلك؛ لأن الإصابة بالسرطان تصبح أكثر خطورة في المراحل المتقدمة من المرض؛ لهذا قيل: «إن الاكتشاف المبكر للسرطان، هو الحماية المثلى ضد الموت بالسرطان» وكلما بدأ العلاج مبكرًا كان حظ المريض أوفر في تخفيف حدة المرض والنجاة منه؛ إلى جانب الفحص الطبي الدوري ... يجب أن تعرف العلامات التحذيرية السبع المتعلقة بالسرطان، وإذا كانت أي من تلك العلامات موجودة: فإنه يجب أن تذهب إلى الطبيب دون تأخير.

العلامات التحذيرية السبع المتعلقة بالسرطان:

١- الاضطرابات في التبول والتبرز.

٢- وجود جرح لا يلتئم.

٣- وجود نزف أو إفرازات غير طبيعية، وإخراج البراز بشكل غير معتاد.

٤- وجود ورم أو كتلة في الثدي، أو في أي مكان آخر في الجسم.

٥- عسر هضم، أو صعوبة البلع.

٦- حدوث تغير واضح في النتوءات الصغيرة (الزوائد الجلدية)، أو الشامات (الحسنات الجلدية).

٧- حدوث سعال قوي ومستمر، أو وجود صوت أجش.

إذا كانت عندك أية علامة تحذيرية - لا قدر الله - اتصل بالطبيب فوراً.

تنبيه: لا يمكننا القول: إن الأعشاب التي سنوردها تعالج الأمراض السرطانية نهائيًا، ولكنها إن لم تشف فهي تساعد في تخفيف آلامه ومعاناته، ومن الله الشفاء إنه سبحانه قادر على ما يشاء.

سرطان الوجه:

* **عروق الصباغين Chelidonium Majus:** يعالج سرطان الجلد، وعلى الأخص سرطان الوجه منها بمرهم عصير الأوراق، ويعمل المرهم بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج عصارتها السائلة منها، ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويمزج مقدار (٥جرامات) من هذا المزيج مع (٥٠ جرامًا) من الشحم الحيواني، وبذلك يتم عمل المرهم: ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم، وعدم تلويث الأيدي بهما، وغسلهما جيداً بعد انتهاء العمل.

* **وفي حالة سرطان الشفة:** يستخدم القراص ومرهم عروق الصباغين السابق وصفهما كعلاج لسرطان الشفة.

سرطان اللثة واللسان:

* **بنفسج عطر:** المضمضة بمستحلب أو مغلي البنفسج العطر، ويعمل المستحلب (شاي) بنسبة خمسين جرامًا من الزهر والورق لنصف لتر ماء، ثم يرفع عن النار ويترك مغطى لمدة (١٢) ساعة، ويعمل المغلي بنسبة (٢٠) جرامًا من الجذور المقطعة في (٣٠٠) جرام من الماء، ويترك على النار إلى أن يتبخر نصف الماء.

سرطان الثدي:

* **بنفسج عطر** Viola Odorata: تستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتلبيخ لتسكين وعلاج الآلام في السرطانات الظاهرة، كسرطان الثدي، مع المثابرة على استخدام عشبة القمح لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر حتى يظهر التحسن، ثم المداومة على العلاج بعد ذلك.

سرطان الرحم:

* **أزريون الحدائق:** يستعمل المستحلب... لمعالجة سرطان الرحم الذي لا يمكن إزالته جراحيًا، أو بعد استئصاله لمنع عودته أو انتشاره في أجزاء أخرى من الجسم.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين، ويلاحظ أن شرب كمية أكبر تسبب اضطراب المعدة؛ هذا ويستعمل بعض الأطباء المستحلب أو خلاصات أخرى من العشبة حقنًا في الجسم لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدي والقروح المعدية والمعوية.

* **شمار الماء** Oenanthe Aquatica: استعمال المغلي مفيد في معالجة سرطان الرحم؛ وهو لا يشفي المرض ولكنه يخفف كثيراً من شدته، ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة قصيرة فقط دقيقتين إلى ٣دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

سرطان الرئة له علاج بالأعشاب:

يفيد في علاج سرطان الرئة تناول الثوم المسحوق مع الحليب والعسل؛ وذلك بسحق (٤) فصوص من الثوم وخلطها مع فنجان من الحليب وفنجان آخر من العسل الطبيعي، ويشرب هذا المزيج صباحًا مع أخذ كمية أخرى مساء، وسوف يكون الشفاء محققًا بإذن اللّٰه.

لعلاج سرطان البروستاتا:

* **قراص:** صبغة القراص السابق وصفها علاج ناجح لسرطان البروستاتا، والجرعة ثلاث نقط على ملعقة سكر أو ماء ثلاث مرات يوميًا.

* تستخدم عشبة القمح كما سبق وصفه كعلاج - خصوصًا إذا كان الورم في بدايته - قبل أن ينتشر إلى باقي أعضاء الجسم.

* كما يفيد علاج عشبة الثوم مع الحليب والعسل؛ تسحق (٧ فصوص) من الثوم وإضافة كوب من الحليب وفنجانين من عسل النحل الطبيعي؛ ويؤخذ من هذا الخليط مقدار نصف كوب صباحًا وآخر مساءً، ويستمر العلاج لمدة (٣-٤) أسابيع فيظهر التحسن عند المصاب بإذن الله.

الحبوب الكاملة تحارب الأمراض الخطرة:

ما مدى تأثير تناول الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) والأطعمة الغنية بالألياف على بعض الأمراض الخطيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال أجرت المجلة الأسترالية للغذاء والتغذية -Aus tralian Journal of Nutrition and Dietetics (www.ajnd.org.au) دراسة تبين فيها أن تناول الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف تحمي من سرطان القولون والمعدة، وربما أيضًا من سرطان الثدي والبروستاتا والرحم.

كما ثبت على وجه التحديد تناقص في حالات سرطان القولون تتراوح ما بين ٣٠٪ إلى ٤٠٪.

كذلك دلت القرائن بقوة على وجود علاقة بين هذه الأطعمة وبين الإصابة بأمراض أخرى هي: أمراض القلب والسكري النوع الثاني.

وينصح التقرير استنادًا إلى المعلومات المذكورة بزيادة كمية الألياف المتناولة إلى ما بين ٢٠٪ إلى ٢٥٪.

سرطان جوهرة العين له علاج بالأعشاب:

يفيد في علاج أورام العين استعمال عشبة البصل؛ لما يحتويه البصل من مواد وزيوت طيارة تلامس العين عند شق البصل إلى نصفين، وهذه من أثرها أنها تستحث العين فتسيل منها الدموع، وهذه الطريقة تعطي نتائج مفيدة وجيدة جدًا في علاج سرطان العين.

كما أن عشبة حنة الفولة (Vipers Buglass) وجزءها الطبي: الأوراق والأزهار تحتوي في تركيبها على قلويدات سامة ضد المواشي، وهي نبتة تنمو في أوروبا، وتعتبر نباتًا طبيًا إلا أنه لم يدرس تفصيليًا.

ومن أثر هذا النبات عند استخدامه كحلاً في العين، إيقاف نمو الأورام فيها، والعمل على قتل الخلايا السرطانية، وهو في ذلك من أفضل الأعشاب التي تقضي على أورام العين، وهي علاج فعال ضد السرطان بوجه عام، وهذه النبتة ليس لها أي تأثير جانبي قد يسبب مشاكل أو اضطرابات لدى الشخص المصاب؛ وهو يكافح ويقضي على الخلايا السرطانية، وليس له أي تأثير على الخلايا السليمة المجاورة لها.

سرطان المعدة:

هنا يمكن استعمال اللبلاب، والفالجون وحشيشة الدينار لتهدئة آلام سرطان المعدة، كما يمكن تناول نبتة الكوندرانج التي تهدئ الألم، وتحد من النزيف، ونبتة بقلة الخطاطيف نبات بري من الفصيلة الخشخاشية التي تحد من الورم السرطاني؛ كما يمكن استخدام وصفات (الشمر - جاوي - أزريون الحدائق - عروق الصباغين - بلوط) كما سبق وصفه.

* **راش** (Inula Helenum): يعتقد بعض قدماء الأطباء أن شرب مستحلب (شاي) الجذور يزيل أورام المعدة ويشفيها، ويعمل بغلي مقدار (٣جرامات) من الجذر المفروم في فنجان واحد كبير من الماء، وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة.

سرطان الكبد:

* **جـــاوي**: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة السرطان في البطن (الأمعاء - المعدة - الكبد - الرحم): ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم؛ وأما مسحوق الجذور فيعطى منه جرام واحد ممزوجًا مع العسل ثلاث مرات في اليوم.

* خليط من كميات متساوية من عشب الونكة، والراوند، والشيكوريا، والحميض، وتطحن المكونات الأربعة معًا، ثم تغلى ملعقة شاي من الخليط في كوب ماء، ويشرب

المستخلص مرتين في الصباح والمساء لمدة لا تقل عن خمسة أشهر، أو يستعمل (راوند – حميض – أرقطيون – بوقيصا غراء أو زهر برقوق) بنفس الطريقة السابقة.

وقد اختفى الورم من الكبد في مدة خمسة شهور لإحدى حالات سرطان الكبد، ومن الله الشفاء قبل أن يرجى طبيب أو يؤخذ دواء.

سرطان الأمعاء:

* **صبغة القراص:** كما سبق وصفه.

* **جاوي:** كما سبق وصفه.

سرطان الشرج:

* **بنفسج عطري:** كما سبق وصفه.

القروح السرطانية:

* **حرشف السطوح** (Sempervivum Tectoram): يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة القروح السرطانية بالجلد، وذلك بطليها بالعصارة الطازجة.

* **سنفيتون مخزني** (Symphutum officinale): تستعمل لبخة السنفيتون في معالجة القروح في ندب الأطراف المبتورة، والآلام فيها والانتفاخ، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تمامًا؛ حيث تهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها، إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم، ويغطى بقطعة من الكتان، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفي لحفظ الحرارة؛ وتترك اللبخة فوق الجسم لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها؛ ويمكن استعمال صبغة جذور السنفيتون أيضًا عوضًا عن اللبخات، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي، واستعمالها للتكميد بدلاً من اللبخ.

* **جزر + فحم خشبي:** تمزج كمية من عصير الجزر وثمانية أضعاف من مسحوق الفحم الخشبي، وتترك للتخمير، ثم يذر منها على الورم على التقرحات السرطانية.

سرطان الدم (اللوكيميا):

١- **ونكة + حبة سوداء + عسل + بصل:** يؤخذ ١٠٠ جرام من نبات الونكة ويجفف ويطحن، و٥٠ جرامًا من الحبة السوداء المطحونة، ويعجن الجميع في نصف كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة بعد الأكل.

٢- **دودة الزرنوح + عسل:** تعالج اللوكيميا بدودة الزرنوح؛ والتي تستخرج من شجرة الزرنوح بالعراق؛ تجفف وتطحن وتعجن في عسل بنسبة ملعقة لكل عشر ملاعق عسل، وتؤخذ ملعقة كل خمس ساعات.

وصفات أخرى تعالج السرطان:

* **هدال (دبق) (Viscum Album):** ويؤكد الكثيرون من قدماء الأطباء أن التلبيخ بمزيج مكون من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ العسلي يفتت ويشفي الأورام بما فيها السرطان أيضًا. وثبت في الطب الحديث أن الحقن تحت الجلد بمستخرجات من الهدال يوقف الخلايا السرطانية عن النمو، ويطيل عمر المصاب بها، وهي في وقتنا الحاضر تلعب دورًا في معالجة السرطان، وغيره من الأورام الخبيثة، وفي الوقاية منها.

* **طرخشقون (هندباء برية):** يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو، ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم، ويزيد في قدرتها على تمثيل الغذاء، ولذلك يستعمل عصيره في الربيع لتجديد نشاط الجسم العام؛ ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين إلى٣ مرات في اليوم؛ ذلك بمقدار ملعقتين يوميًا من العصير ولمدة ٤ أسابيع؛ كما يمكن استعمال الصبغة أيضًا، وتعمل من أجزاء متساوية من العصير الطازج والكحول النقي، ويترك المزيج لمدة (١٤ يومًا) في زجاجة محكمة السد قبل تصفيته والاحتفاظ به، تُعطى الصبغة بمقدار (٤ نقط) في قليل من الماء مرتين في اليوم.

هذا ويستفاد من أكل أوراق الطرخشقون الغضة في الربيع باستعمالها في عمل السلطات.

* **جـــزر:** تعالج التقرحات السرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي، وذلك بمزج العصير مع ثمانية أضعافه من مسحوق الفحم؛ وتركه للتخمير لمدة (٢٤ ساعة) قبل استعماله، ويذر مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القرحة النتنة.

* **جاء في صحيفة الأهرام القاهرية**[1]: أعلن الباحثون الأمريكيون في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد الأمريكية، أنهم اكتشفوا أن بعض أنواع المأكولات: كالبطاطا، والفول، والأرز تحتوي على مواد شديدة الفعالية ضد السرطان.

وذكر الباحثون أن تلك المركبات الكيميائية لها مستقبل باهر في تحضير مواد تضاف إلى الأغذية الوقائية من السرطان، لإبطال مفعول المواد المسببة للمرض كالإشعاعات الذرية وغيرها.

ولقد ورد في الذكر الحكيم أنواع شتى من نباتات الأرض التي جعل الله تعالى فيها الشفاء لكثير من الأمراض: فنجد البطاطا والفول والأرز كلها وردت جميعًا.

فالبطاطا جاءت ضمن الزروع والثمار في آيات عديدة: منها: ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ﴾ [إبراهيم: ٣٢]، وقوله سبحانه: ﴿ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ ﴾ [النحل: ١١]، فهي ضمن البذور التي تخرجها الأرض.

والفول وهو أحد أصناف البقوليات، أشار إليه التنزيل في قوله تعالى: ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ﴾ [البقرة: ٦١].

وفي قوله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ ﴾ [الأنعام: ٩٥].

إعجاز القرآن، ولا نملك إلا أن نسجد لله شكرًا؛ فهو سبحانه الذي أنزل القرآن وجعله وافيًا بحاجة البشر، وصالحًا لكل زمان ومكان.

---

(١) جريدة الأهرام القاهرية العدد رقم (٢٧٢٩٤) بتاريخ ١٦/ ١/ ١٩٨٩م.

* وإليك النصائح التي قدمتها الجمعية العلمية للسرطان في الولايات المتحدة :

للحماية من السرطان:

١- **تجنب زيادة الوزن:** الدراسات التي قامت بها الجمعية الأمريكية للسرطان طوال أكثر من عشرة أعوام تؤكد أن احتمال الإصابة بالسرطان يكون مرتفعًا، إذا زاد وزن الجسم عن (٤٠٪) من المعدل الطبيعي.

٢- **أكل الدهنيات خطأ:** إن هذه الدهنيات تشمل الأنواع الحيوانية والأنواع النباتية؛ ومن ثم فإن الإكثار من هذه الدهنيات في الطعام يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

٣- **الألياف الكثيرة في الطعام:** أما الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الألياف (مثل الفواكه والخضراوات والبقول) فإن له فائدة واضحة في أنه يصبح بديلاً كافيًا للأطعمة الدهنية: وفي نفس الوقت فإن هناك من يؤكد أن لوجود الألياف في الطعام فائدة مباشرة في الوقاية من مرض السرطان.

٤- **الفيتامينات الطبيعية:** كذلك فإن الحصول على القدر المناسب من فيتاميني (أ ، جـ) له فائدته؛ ولكن يفضل الحصول على هذه الفيتامينات من مصادرها الطبيعية: أي من خلال تناول أغذية تحتوي على كثير منها، أما الحصول على هذه الفيتامينات بكثرة من خلال الأدوية فله أضرار.

٥- **خضراوات مفيدة:** وفي بعض الدراسات اتضح أن ثمة خضراوات معينة (مثل: الكرنب، والكرنبيت) لها فائدتها في تقليل احتمال الإصابة بسرطان القناة الهضمية.

٦- **تجنب شرب الكحوليات (الخمور):** من المؤكد أن شرب الخمور بكثرة مع التدخين يؤدي إلى ارتفاع احتمال الاصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء، كما أن الإغراق في شرب الخمر يؤدي إلى حدوث التليف في الكبد، وهذا يؤدي في النهاية إلى الإصابة بسرطان الكبد.

٧- **ابتعد عن الطعام المدخن:** هناك الأسماك المدخنة، واللحوم المدخنة، والنصيحة هنا بالابتعاد عنها قدر الإمكان؛ إذ إن احتمال تلوثها بالقطران أثناء عملية

التدخين يكون موجودًا؛ ومن المعروف أن القطران من أكثر المواد تأثيرًا على الجسم، ويؤدي التعرض لها إلى الإصابة بالسرطان (كما هو الحال مع القطران الموجود في السجائر).

كذلك هناك بعض الأبحاث التي تربط بين كثرة تناول المخللات والمملحات، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان المعدة والمريء.

وقاك الله شر المرض.

* **وأخيرًا:** ونظرًا لأن السرطان نوع من أنواع البلاء، فإن الدعاء يرفع البلاء، بشرط أن يتحرى صاحبه الحلال، وأن يكون معه صدقه، قال أبو ذر رضي الله عنه: يكفي من الدعاء مع البر، ما يكفي الطعام من الملح، والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدفعه ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه، أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن، وله من البلاء ثلاث مقامات:

إحداهما: أن يكون أقوى من البلاء فيدفعه.

الثاني: أن يكون أضعف من البلاء فيقوى عليه البلاء، فيصاب به العبد، ولكن قد يخففه، وإن كان ضعيفًا.

الثالث: أن يتقاوما ويمنع كل واحد منهما صاحبه.

وقد روى الحاكم في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: **«لا يغني حذر من قدر، والدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل، وإن البلاء لينزل فيلقاه الدعاء فيعتلجان[1] إلى يوم القيامة»**[2].

وفيه أيضًا من حديث ابن عمر عن النبي ﷺ قال: **«الدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل؛ فعليكم عباد الله بالدعاء»**[3].

---

(١) يعتلجان: يتصارعان ويتدافعان.

(٢) رواه أحمد والحاكم وصححه عن عائشة رضي الله عنها مرفوعا، وأخرجه الديلمي بلفظ: «لا ينفع حذر من قدر»، وقال عنه الألباني في ضعيف الترغيب (١٠١٤) «ضعيف جدا».

(٣) قال عنه الألباني في صحيح الترغيب (١٠١٤) «حسن لغيره».

* **ومن أنفع الأدوية:** الإلحاح في الدعاء.

وقد روى ابن ماجه في سننه من حديث أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «**مَنْ لمْ يَسْأَلِ اللَّهَ يَغْضَبْ عليه**»[١] .

وفي صحيح الحاكم من حديث أنس عن النبي ﷺ: «**لا تعجزوا في الدعاء فإنه لا يهلك مع الدعاء أحد**»[٢] .

وذكر الأوزاعي عن الزهري عن عروة عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله: «**إن اللَّهَ يُحِبُّ المُلحين في الدعاء**»[٣] .

وفي كتاب الزهد للإمام أحمد عن قتادة قال: مورق: «ما وجد للمؤمن مثلاً إلا رجلاً في البحر على خشبة، فهو يدعو يا رب يا رب، لعل الله عز وجل أن ينجيه».

* الدعاء مفتاح السعادة في الدنيا والآخرة[٤]:

(الدعاء من الموضوعات الروحية المحببة إلى النفوس؛ لأن الدعاء ملاذ كل مكروب، وأمل كل خائف، وراحة كل مضطرب، فإن نزلت بالمرء جائحة، أو حفت به ضائقة، أو مسه مكروه، أو أصابه شر أو ضر فزع إلى ربه، وتضرع إلى خالقه، ليكشف الغمة، ويزيل الضائقة ويدفع المكروه... ويبتهل وهو خاشع خاضع... يحس ضعفه الإنساني، وقماءته وجهده المحدود، وحاجته إلى معونة القوي القاهر القادر... ويتجه بعواطفه وكيانه، وكليته إلى ملاذه ومولاه: سائلاً إياه راجيًا داعيًا، وفي هذه اللحظات واللمحات

(١) صحيح: صحيح الجامع (٢٤٠٨)، وفي ذلك المعنى يقول الشاعر:

اللَّـه يغضـب إن تركـت سـؤالـه ... وبنـي آدم حيـن يُسـألُ يغضـبُ

فتأمل كرم الخالق ورحمته، وكنود المخلوق.

(٢) قال عنه الألباني في ضعيف الجامع (١٠١٤) «ضعيف جدا».

(٣) رواه الطبراني وأبوا الشيخ والقضاعي مرفوعا عن عائشة رضي الله عنها، وقال عنه الألباني في ضعيف الجامع (١٠١٤) «موضوع».

(٤) مقدمة كتابنا: «الدعاء مفتاح السادة في الدنيا والآخرة» د/ محمود محمد أحمد، ود/ موسى الخطيب. ط مركز الكتاب للنشر بالقاهرة.

يتصل بربه ومعبوده : يتصل بالقوة الكبرى ... بالنور بالعزة ... يقول الإمام الغزالي في كتابه «إحياء علوم الدين» ... والغالب على الخلق أنه لا تنصرف قلوبهم إلى ذكر اللّه عز وجل إلا عند إلمام حاجة ، وإرهاق ملمّة ، فإن الإنسان إذا مسه الشر فذو دعاء عريض ، فالحاجة تحوج إلى الدعاء ، يرد القلب إلى اللّه عز وجل بالتضرع والاستكانة ؛ فيحصل به الذكر الذي هو أشرف العبادات .

والدعاء من أعظم أسباب السعادة في الحياة ، وأية سعادة أعظم من استجابة العبد لأمر خالقه ، واستعاذته ، واستعانته به من شر نفسه ، وكيد عدوه .

ومن أنواع الدعاء: التضرع والابتهال والإنابة والفاقة والمحبة والرجاء والخوف ... وأنواع من كمالات العبد كثيرة ، فهو يغسل الأدران ، ويزيل ما ران على القلب من غشاوات الغلظة والجفاف ، ويرجع بالمرء إلى حظيرة الإنسانية الحقة ، وإلى البشرية المثالية ... فيحصل للروح بذلك قرب خاص لم يكن بدون هذه الأسباب ، ويجد العبد من نفسه كأنه ملقى على باب مولاه بعد أن كان نائيًا عنه ... فالدعاء هو أقرب الطرق الموصلة إلى اللّه تعالى ، وأيسرها سلوكًا ، وأنجزها إجابة ، ولذلك جعله اللّه سبحانه وتعالى في متناول الجميع ليتيسر على الخلق الاستنجاد به تعالى في إزالة غممهم ، ومحو كُربهم ، ودفع الضر عنهم ، وجلب الخير لهم .

والدعاء كالماء والهواء ... فكما أن هذين لا يستغني عنهما الإنسان ، بل كل كائن حي ، فكذلك الشأن بالنسبة لجميع العبادات والطاعات لا تستغني عن الدعاء ، وكذلك شأن الإنسان ، فالماء جعله اللّه مصدر الحياة لكل الكائنات ، فقد قال اللّه تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء : ٣٠] ؛ لهذا نجد رحمة اللّه بالكائنات العاقلة ، وغير العاقلة أن يسر لها الحصول على هذين بأدنى مجهود ، وفي متناول الجميع بأقل الأثمان .

والدعاء شأن هذين الأمرين ؛ فهو وارد وعلى كل لسان ، وصادر عن كل المخلوقات ... من أجل هذا كان الدعاء أفضل العبادات وأرقاها ... كما أنه سلاح الإنسان الذي تنثي عنده الشدائد والخطوب ، بل تضمحل وتذوب ، وقد تضطرب جميع الأسلحة في يد المحارب : سواء كانت هذه الأسلحة مادية أو معنوية ، وسواء كانت ذرية أو هيدروجينية ؛ لأنها قد تخون عند الأزمات ، وفي أشد الحالات .

أما دعاء العبد ربه، بعد صدقه، وتوكله عليه، فإنه لا يخلفه، بل هو أسرع لنجدته من غمضة العين.

قال اللّه تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر: ٦٠].

وقال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

وأشارت هذه الآية إلى أن من ضمان الدعاء إطاعة أوامر اللّه تعالى.

وأفضل الدعاء ما خرج من القلب بجد واجتهاد؛ فذلك الذي يُسمع وإن قَلّ، والسؤال الخاشع للّه أولى من الصوت الجهير؛ قال تعالى: ﴿ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾ [الأعراف: ٥٥]، وقد حذر النبي ﷺ أمته من إعراضها عن الدعاء، وقد ذكر ذلك القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿ قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلا دُعَاؤُكُمْ ﴾ [الفرقان: ٧٧]

ولابد للدعاء من تمهيد له وتقديم، من هذا أن يستفتح بذكر اللّه تعالى، ويصلي على النبي ﷺ، فلا يبدأ مباشرة بالسؤال؛ قال عليه السلام: «**إذا سألتم اللّه عز وجل حاجة، فابتدئوا بالصلاة عليّ، فإن اللّه تعالى أكرم من يسأل حاجتين فيقضي إحداهما ويرد الأخرى**»[١].

والدعاء مفتاح الرحمة، فعلى العبد أن يكل إلى اللّه أمره كله، وعلى الداعي ألا يتعجل فيقول: «**قد دعوت فلم يُستجب لي**»[٢] فتأخيرها قد يكون لعلة تخفى على السائل الراجي؛ وعليه أن يستسلم لقدر اللّه ورحمته، فيما دعاه: سواء وافق مبتغاه، أم لم يوافقه، فهو أعلم بمصلحة عبده، وعلى الداعي أن يعتقد أن مطلوبه إن لم يتحقق في دنياه: في ماله أو ولده؛ فسوف يجد عوضًا عنه في أخراه.

(١) ذكر الحافظ الراقي في تخريج الإحياء أنه لم يجده مرفوعا، وإنما هو موقوف على أبي الدرداء، وكذا ذكر الإمام العجلوني في كشف الخفاء.

(٢) جزء حديث ذكره البخاري في صحيحه كتاب الدعوات باب يستجاب لأحدكم ما لم يعجل.

وقد أعلن عن هذا حديث رسول الله ﷺ عندما قال: «**ما من مسلم يدعو بدعوة ليس فيها إثم و قطيعة رحم إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث: إما أن يعجله دعوته، وإما أن يدخرها له في الآخرة، وإما أن يصرف عنه السوء مثلها**» قالوا: إذًا نكثر، قال: «**الله أكثر**»[(١)].

نسألك اللهم شفاءً لا يغادر سقمًا، ورحمة ومغفرة منك ورضوانًا، يا أرحم الراحمين... كما نسألك يا أكرم الأكرمين أن تجعل عبادتنا صحيحة، ودعاؤنا مستجابًا، وعملنا خالصًا لوجهك الكريم... والحمد لله رب العالمين، وصل الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الإيـــدز
Aids

ما حقيقة مرض الإيدز؟

هو مرض وبائي يسببه فيروس العوز المناعي (HIV) ويعتبر أحد المشاكل العالمية الحديثة؛ يوجد الفيروس المسبب للمرض في سوائل جسم المصاب: كالدم، والسائل المنوي، واللعاب... وهو يفتك بالإنسان المصاب من خلال القضاء على فعالية جهازه المناعي فيصبح غير قادر على مقاومة الأمراض الأخرى، ولا يوجد للآن علاج معروف، أو لقاح فعال لهذا المرض؛ لذا فالوعي الصحي هو السلاح الوحيد للوقاية من المرض وانتشاره.

ينتقل هذا المرض في كل حالة تصل فيها سوائل جسم الشخص المصاب المحتوية على الفيروس إلى دم السليم أو جهازه التناسلي، ويحدث ذلك في الحالات التالية:

١- الاتصال الجنسي بشخص مصاب بالمرض.

٢- نقل دم من شخص مصاب.

٣- إعطاء حقنة ملوثة من دم المصاب: كما يحدث في متعاطي المخدرات.

٤- دخول لعاب المصاب إلى دم الشخص السليم خلال خدش أو جرح.

٥- من الأم المصابة للجنين.

(١) صحيح: صححه الألباني رحمه الله في مشكاة المصابيح (٢١٩٦).

وحتى يقي الفرد نفسه من العدوى عليه التعرف على الحقائق التالية عن المرض:

١- الإيدز مرض وبائي خطير غير قابل للشفاء، وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، أوالدم الملوث، أومن الأم المصابة لطفلها قبل الولادة.

٢- استخدام حقنة غير معقمة قد ينقل المرض، خاصة عند استعمالها لأكثر من فرد واحد.

٣- نقل الدم قد ينقل المرض إذا لم يتم إجراء الاختبارات اللازمة لاكتشاف وجود أدلة تلوث الدم.

٤- استخدام أدوات غير معقمة لثقب الأذن، أو الوشم، أو أمواس الحلاقة، أو فرش الأسنان قد تعرض لنقل العدوى من المريض إلى السليم.

٥- معايشة المريض بالمدرسة أو المعمل أو المكتب أو وسائل المواصلات الخ لا تتسبب في نقل المرض.

علاج الإيدز بالغذاء والأعشاب والنباتات الطبية:

*** الإيدز يسقط أمام النظام الغذائي السليم:**

لما كان جهاز المناعة في الجسم لا يقوى إلا بالغذاء الجيد، وبما أن جهاز المناعة هو وحده القادر على إبعاد شبح الإيدز، فإن للغذاء إذًا دورًا مهمًا في محاربة طاعون العصر.

جهاز المناعة في الجسم لا يساعد في مجال الشفاء من الجروح ونوبات الرشح فقط، وإنما يفيد أيضًا في وقاية الجسم من حالات مرضية خطيرة، بما في ذلك السرطان والإيدز.

ولهذا ينصح الخبراء الأشخاص المتقدمين في السن أن يتناولوا غذاءً جيدًا لتجنب الاضطرابات المتعلقة بسوء التغذية، وكذلك فمن المهم أن يشتمل النظام الغذائي للمسنين على كافة العناصر الغذائية اللازمة للجسم، وعلى الأخص فيتامين هـ[1] (Vil.E) الذي تبين تأثيره الكبير في هذا المجال من خلال التجارب المعملية التي أجريت مؤخرًا، خاصة وهو أحد العناصر الغذائية التي تعتبر مأمونة بشكل كامل.

(١) يوجد فيتامين هـ في زيوت الخضروات والخضروات الورقية.

* هل توجد علاقة بين الغذاء والإيدز؟

في تجربة أجريت مؤخراً لوحظ أن ٨٧٪ من مرضى الإيدز يعانون نقصًا في بعض المواد الغذائية المعينة؛ ولكن العلماء لم يستطيعوا حتى الآن أن يحددوا ما إذا كان السبب في ذلك يعود إلى تأثير الفيروس نفسه أو إلى عناصر أخرى؛ ربما لأن مرضى الإيدز يصلون إلى مرحلة من الضعف الجسدي تضعف معها شهيتهم للطعام، وتقلل من كمية المواد الغذائية التي يتناولونها؛ فمن الصعب تحديد أي من الظاهرتين سببت الأخرى، ولكن من المرجح أن ضعف الشهية بسبب المرض، هو السبب في نقص العناصر الغذائية في الجسم.

ومع أن الأبحاث التي تدور حول العلاقة بين التغذية ومرض الإيدز مازالت في مراحلها الأولى إلا أنه من الثوابت المبدئية أن مرضى الإيدز الذين يتناولون غذاء جيدًا يشعرون بتحسن ملحوظ، وذلك بالمقارنة مع أولئك الذين يتناولون أقل من حد الكفاية من الغذاء، وهذا ما حدى ببعضهم أن يعتبروا الغذاء الجيد من أولويات العلاج التي يمكن أن ينصح بها مرضى الإيدز.

* غذاء فقير بالدهون:

إن كل التهاب يؤثر على عملية الأيض وتمثيل الجسم للمواد الغذائية، ويزيد من حاجتنا إلى معظم المواد الغذائية، فإن كنت مريضًا فاحرص على أن تكون شهيتك إلى الطعام دليلك إلى ما يجب أن تتناوله من مواد غذائية؛ واحرص أيضًا على أن تتناول كميات معقولة من الغذاء، حتى ولو لم تكن تشعر بجوع حاد؛ وينطبق الأمر نفسه في حالة ما إذا كنت على وشك أن تخضع لعملية جراحية.

أفضل نظام غذائي بالنسبة للمرضى والأصحاء:

للإجابة على هذا السؤال نستطيع أن ننصح بتناول نظام غذائي فقير بالدهون غني بالمواد الكربوهيدراتية، مثل الحبوب كاملة التغذية والخضار والفواكه، وخاصة الحمراء والصفراء منها.

أما بالنسبة للحديد[1]، والزنك[2]، اللذان يقويان المناعة ويدعمانها، ويعملان أيضًا

(١) يوجد الحديد في اللحوم، لحوم الأعضاء، الحبوب، الخضروات الخضراء، الفواكه المجففة، البندق، البقول، اللبن.

(٢) يوجد الزنك في اللحوم، الحبوب، البيض، البقول.

على تقوية الدم، فإن أفضل المصادر التي يمكن الاعتماد عليها هي اللحوم الحمراء، على أن تؤخذ باعتدال؛ كما أن من المستحسن تناول السمك بمعدل مرتين في الأسبوع.

وهذا النظام الغذائي مفيد أيضًا بالنسبة للأصحاء الذين يرغبون أن يتمتعوا بصحة جيدة، ومناعة قوية.

ومن نافلة القول أن نذكر بالدور الذي يمكن أن تلعبه الرياضة البدنية في تدعيم الوضع الصحي والحفاظ عليه، وخاصة الرياضات الخفيفة، مثل ركوب الدراجات والسباحة والمشي وغيرها من الممارسات التي تسهل المداومة عليها الأمر الذي يضمن استمرار فائدتها.

دور الغذاء والفيتامينات في مكافحة الإيدز:

نتائج الأبحاث الطبية الحديثة جاءت تحمل البشرى لمرضى الإيدز؛ فقد صار بالإمكان محاربة الداء الخبيث... بالفيتامينات، وبنوع الغذاء الذي نتناوله؟

أسئلة عدية طرحها العلماء في معرض أبحاثهم حول الغذاء والإيدز منها:

- هل يقوم الغذاء بدعم التأثير الإيجابي للعلاجات الكيميائية؟
- هل تستطيع الفيتامينات أن تهاجم الإيدز أو تحول دون (استفحاله بالجسم)؟
- هل الأغذية الصحية تطيل أعمار المصابين بالإيدز؟

ومع أن البيانات لم تتوفر بعد، إلا أن المعطيات المتوفرة تحمل أنباء مشجعة؛ وأكثر إيجابية مما يتوقعه معظم الناس.

يقول الدكتور (براساد) من معهد العلوم الصحية بجامعة كلورادوا: «لقد أصبح بين أيدينا - وللمرة الأولى في تاريخ البشرية - الوسائل البيولوجية لمكافحة هذا الداء الوبيل... إن احتمالات الاستفادة من الأغذية في المعالجة تبدو إيجابية أيضًا، ولابد من مرور شيء من الزمن حتى تتوفر الأدلة القاطعة بخواص هذه المواد وتأثيرها المضاد للإيدز؛ إلا أننا قد خطونا الخطوة الإيجابية في هذا الاتجاه».

الفيتامينات سلاح جديد ضد الإيدز:

تتفق معظم الأبحاث الجارية في هذا الميدان على أهمية الدور الذي تلعبه الفيتامينات في محاربة مرض الإيدز.

فمن مراكز بحثية في مختلف أنحاء العالم جاءت نتائج الأبحاث مبشرة.

*** من اليابان:**

وفي سلسلة من التجارب المخبرية على الحيوانات لوحظ أن مزيجًا من الفيتامين جـ (Vit. C)[1] والنحاس[2] كان له تأثير جيد لتلك السرطانات الناتجة عن مرض الإيدز، وهو تأثير أشد من مفعول كل مادة على حدة ... فالفئران المصابة بهذا المرض طال عمرها بعد معالجتها بهذا المزيج، وقد طبق هذا المزيج على سيدة في الرابعة والثلاثين من العمر مصابة بالإيدز ونتج عنه سرطانات في العظم، وسرطانات أخرى في الجسم ... وكانت حالتها معتادة على المعالجة الكيميائية (Chemotherapy): وكان الألم شديدًا لدرجة أن المسكنات لم تعد مجدية ... وكم كانت النتيجة مثيرة للدهشة؟!

فبعد شهرين من معالجتها بهذا المزيج زال الألم الشديد من عظمها وجسمها، كما زال الشلل الخفيف الحاصل فيه، وقد ظهرت صورة الأشعة تراجعًا كليًا للسرطانات، وتقدم حالة المريضة إلى الأفضل.

وبعد مرور سنتين كانت السيدة معافاة من الآثار والمضاعفات التي نتجت عن مرض الإيدز.

يقول العالم الياباني الشهير الدكتور موريشيج (F.Morishge): "إنه قد تحقق المزيد من التقدم في معالجة الحالات المرضية الشديدة باستخدام فيتامين (جـ) وإن اشتراك مقادير عالية من هذا الفيتامين مع المداواة قد يطيل من عمر المصابين حتى المتقدمين في مراحل هذا المرض ... ويرى أنه ربما أمكن مستقبلاً الاستفادة من الفيتامين «جـ» (Vit C) لإزالة السرطانات الخبيثة الناتجة عن مرض الإيدز.

(١) المصادر الغذائية لفيتامين ج (C) الفواكه الحمضية، الفراولة والطماطم والبروكلي.
(٢) يوجد النحاس في الحبوب والبقول واللحوم والكبد والبندق.

*** من إيطاليا:**

يقول الدكتور (سانتا ماريا) «Santa Maria» : «إن الأبحاث جارية لمعرفة إمكانية وقف تشكل السرطانات، وتقوية مناعة الجسم لمجابهة مرض الإيدز لدى الإنسان باستخدام البيتاكاروتين (طليعة الفيتامين أ)[1]، (B-Carotene) وإن المعطيات تشير إلى ميزة هذه المادة بكونها خالية من أي تأثير سُمي».

ولقد أشارت الأبحاث الجارية في جامعة بافيا بإيطاليا إلى أن هذه المادة قد تقلل من الإصابة بالإيدز ... ومن ثم فقد قام العلماء بإجراء دراسة للتحقق من تأثير مادة "البيتاكاروتين"، المضادة للسرطان، وذلك بإعطاء فئران التجارب هذه المادة مع تعريضهم للمادة المسرطنة وللأشعة فوق البنفسجية (وهي الجزء المسرطن من أشعة الشمس العادية)، مع تعريضهم للعدوى بفيروس الإيدز أيضًا.

فكانت النتيجة أن نسبة الإصابة بالسرطان والإيدز في مجموعة الفئران التي أعطيت البيتاكاروتين كانت أقل من المجموعة الثانية التي لم تعط هذه المادة.

ويستخلص العلماء من هذه التجربة أن للبيتاكاروتين تأثيراً مضاداً للأورام، ومقو ومدعم لجهاز المناعة بجسم الإنسان بحيث يمكنه من مكافحة الجراثيم والسرطانات والفيروسات التي قد تدخل جسمه.

*** من لوس أنجلوس في ولاية كاليفورنيا الأمريكية:**

وجد العلماء بالمركز الطبي لجامعة لوس أنجلوس أن قوة تأثير الفيتامين ك[2] 'K' على الإيدز تماثل تأثير المعالجة الكيميائية أو الإشعاعية .. لما لتأثير فيتامين«K» على الأورام والسرطانات الناتجة عن مرض الإيدز، وأثره الشائع أيضًا للمضاعفات الناتجة عن المرض.

---

(١) طليعة الفيتامين أ (A)؛ وهي مادة البيتاكاروتين توجد في الجزر والبطاطا والخضروات الورقية الخضراء.

(٢) مصادر فيتامين ك (K) الغذائية هي: الخضروات الورقية الخضراء الدكنة اللون والكبد وصفار البيض.

ولاحَظوا أيضًا أن لهذا الفيتامين تأثيره على تقوية المناعة لدى الجسم وتدعيمها بحيث تستطيع مجابهة أية هجمة من قبل فيروس الإيدز، والعمل على القضاء عليه . . ولم يكن تأثير هذا الفيتامين مفاجئًا . . فقد أشارت أبحاث أخرى إلى أن إعطاء الفيتامين «ك» (Vit.K) لبعض المرضى مع المرض ساعد على إطالة عمر المصابين بالإيدز .

* يقول الدكتور « شلو بوسكي» : « إن الخطوة التالية ستكون البحث في تأثير الفيتامين «K» على الإيدز إذا أعطي وحده مباشرة» .

* وفي مركز العلوم الصحية بجامعة (دنفر بكلورادوا) جاءت الأبحاث تقول : إن فيتامين هـ «Vit.E» قد يوقف نمو الخلايا السرطانية الناتجة عن مرض الإيدز .

ويقول الدكتور (براساد) «Prasad» : « إن نتائج الأبحاث المتوفرة لدينا توحي بأن الفيتامين «هـ» (E) يفيد في معالجة مرض الإيدز .

*** من فرايبورغ/ ألمانيا الاتحادية:**

بعد استخدامه لفيتامين«B6» (ب٦)[1]، لاحظ الدكتور (لاندر) من جامعة فرايبورغ، أنه أمكنه إطالة عمر المصابات بمرض الإيدز، وقد طبقت المعالجة على خمس حالات متقدمة من سرطان الثدي أو عنق الرحم أو الرحم، وقبل المعالجة الإشعاعية بخمسة أسابيع لعدد من السيدات المصابات بالسرطانات الناتجة عن مرض الإيدز والعديد من الإنتانات الأخرى .

ويعتقد الدكتور لاندر أن ازدياد المدة عن الحد المترقب للبقاء على قيد الحياة قد يعود لقابلية الفيتامين (ب٦) (B6) على إبطال بعض الآثار السلبية لمرض الإيدز .

*** من فيلادلفيا/ بنسلفانيا:**

استخد م العلماء في كلية الطب بجامعة بنسلفانيا، الشكل الحمضي لفيتامين أ[2] (Cis retinoncc acid -13) في معالجة الإيدز، وما ينجم عنه من تدمير لجهاز المناعة،

---

(١) مصادر فيتامين (ب٦) في اللحوم والموز والفول والسبانخ والكرنب والبطاطس .

(٢) يوجد فيتامين أ (A) في السمن والزبد وصفار البيض والكبد .

ومضاعفاته كالإصابة بالجراثيم الانتهازية، وما يصاحبه أيضًا من سرطانات في الجسم.

لاحظ العلماء أن هذه المادة، ذات فعالية عظيمة في القضاء على الإنتانات والسرطانات وخاصة سرطان الدم.

ومع أن هذه النتيجة لم تكن متوفرة لكل المرضى، إلا أنها لوحظت على عدد منهم وهذا أمر مشجع للغاية.

ومع هذه البشائر السالفة الذكر - من المراكز العلمية - يتجدد الأمل حول القضاء على هذا المرض الوبيل الذي يهدد الإنسان في هذا العالم.

*** علاج جديد يفتك بخلايا الإيدز:**

جاء في صحيفة الأهرام القاهرية[1] هذا الخبر القادم من نيويورك يقول: «حتى الآن ما زال العلم عاجزًا عن اكتشاف دواء ناجح يحسم المعركة ضد فيروس الإيدز، وكل ما توصل إليه العلماء مجرد أدوية لتحسين حالة المرضى أو إطالة أعمارهم، إلا أن الجهود لم تتوقف، وقد أعلن علماء أمريكيون من جامعة نورث كارولينا عن نجاح التجارب المعملية على أسلوب جديد لعلاج الإيدز يعتمد على تحصين خلايا الدم البيضاء بسلاح جديد مضاد للفيروس (HIV) المسبب لمرض الإيدز، عن طريق تطعيم هذه الخلايا بجين خاص (مورثة)، يمكنها من إنتاج سموم مضادة تدمر الخلايا المصابة دون الإضرار بالخلايا السليمة.

وقال العلماء إن الخلايا المسلحة بهذا الجين نجحت فعلاً في تدمير معظم الخلايا المصابة، الأمر الذي يقلل من قدرة فيروس الإيدز على الأكثر، وأن هذا الأسلوب قد يصلح أيضًا في تدمير الخلايا السرطانية؛ ومع استمرار التجارب المعملية على الأسلوب الجديد، أعلن العلماء أن أمامهم عقبة وحيدة لتطبيق هذا العلاج على المرضى، وهم يحاولون التغلب عليها الآن، وهي كيفية وقف الخلايا عن إنتاج السموم في حالة ظهور أعراض جانبية.

---

(٢) جريدة الأهرام القاهرية (١٢١/ ٤٠٢٠٥ في ٣ يناير ١٩٩٧.

الأعشاب والنباتات الطبية سلاح فعال ضد مرض الإيد:

لقد أثبتت الأبحاث أن للأعشاب والنباتات الطبيعية دورًا فعالاً في القضاء على مرض الإيدز ... الكثير منها في مراكز البحث العلمي ... والنتائج تبشر بالأمل ... فهي تقي الجسم، تؤمن له قوة مناعية من أي وباء يقع فيه يومًا من الأيام.

*** مستحلب جذور الراش يقي الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها (Inula Helenum)**

ويعمل المستحلب (شاي) بغلي مقدار (٣ جرامات) من الجذر المفروم في فنجان كبير واحد من الماء، ويشرب منه مقدار (فنجان واحد إلى فنجانين كبيرين في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار، أو يمزج من المسحوق مقدار جرام واحد مع مثله من عسل النحل لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة أيضًا.

يعتقد بعض قدماء الأطباء أنه يزيل أيضًا أورام المعدة ويشفيها، كما يشفي من فقر الدم - الأنيميا - ويقي الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها.

*** عشبة الونكة (فنكة):**

اسمها العلمي (Catharantnus herb aceae. roseus).

وهي من الفصيلة الدفلية (Apoccynaceae).

الجزء الطبي: النبات كله ويمتاز بجوهره الفعال، من كثرة القلويدات التي تتوقف على حسب نوع الجنس منها: "Vinblastine".

الأثر الطبي: يتوقف على نوع النبات: فمنها ما يخفض الضغط ويعالج الانقباض، ويؤثر على القلب والتنفس، ولكن أهم ما يميزه تأثير قلويداته ضد السرطان، وخصوصًا سرطان الدم (Leukemia) التي تصيب كريات الدم البيضاء المناعية في جسم الإنسان.

أما قصة اكتشاف هذا النبات؛ فقد بدأت عندما عُرف أن نبات الونكا يعالج مرض السكر، فحاول بعض العلماء استخلاص عقار منه يؤخذ بالفم كبديل عن الأنسولين، وقام العالمان الكنديان (بيير Beer) و(نوبل Noble) من جامعة إنتاريو بكندا بإجراء

تجارب على الفئران، لاحظا خلالها أن خلاصة نبات الونكا غير النقية تقلل من عدد الكرات البيضاء بشكل ملحوظ خاصة (Gralulocytes)، كما أنها تقلل أيضًا من نشاط نخاع العظم عند الفئران، وعلى ذلك بدأ البحث في دراسة تأثيرها على تلون الكريات البيضاء، وأثر ذلك على انتشار خلايا سرطان الدم.

واستطاع العالم الكندي نوبل الحصول على خلاصة نبات الونكا من نوعها المعروف (Vincalalaukoblastine)، يستخلص منها العقار المعروف باسم (Leu-keoniasis) وذلك بمساعدة زميله العالم الأمريكي(Glilily).

وهذا العقار هو اليوم العلاج الوحيد ضد سرطان الدم عند الأطفال... ولكن اكْتُشفَ مؤخرًا أن هذا العقار يشفي أيضًا من سرطان الدم الناتج عن مرض الإيدز، فهو يؤمن مناَعة قوية للجسم بشكل عجيب، بحيث يمكنه أن يتغلب على فيروس الإيدز، ولكن هذه الخطوة مازالت تحت التجربة والبرهان.

*** الثوم والبصل:**

قد يستغرب البعض أن الثوم والبصل يعالجان حالة مثل حالة مرض «الإيدز» ولكن يبطل العجب إذا علمنا أن للثوم والبصل قدرة عظيمة على تنقية الدم من أية عوامل مرضية: سواء كانت بكتريا أو فيروسات، أو حتى طفيليات، وبالأخص الثوم؛ فقد قرر العلماء أنه يقضي على فيروس الإيدز، وأكثر من هذا فإنه بإمكانه أن يقي الأصحاء، ويعالج المرضى، كما دلت التجارب الطبية أن الثوم يقي إلى حد كبير من الإصابة بالالتهاب الكبدي، ومرض شلل الأطفال.

البصل والثوم ربما يحتويان على زيوت طيارة، ومواد كيمياوية طبيعية تضاهي أقوى المضادات الحيوية: مثل البنسلين والتتراسيكلين وغيرها... فإنهما كذلك يردان الهجمات الناتجة عن البكتريا والجراثيم المختلفة عند الإصابة بفيروس الإيدز (HIV)، أو مرض فقدان المناعة الطبيعية المكتسبة، وبذلك فهما يساندان الجهاز المناعي لدى الإنسان، ويعملان على تقويته وتعزيزه بحيث يصعب على فيروس الإيدز أن يز يد تأثيره على المريض؛ فلا يحدث استفحال للمرض.

*** عشبة القمح:**

لهذه العشبة فعالية طبية من شأنها أن تجذب أنظار الباحثين وعلماء الطب والبيولوجيا، وأيضًا الباثولوجيا، وعلماء النباتات الطبية للعلاج بالأعشاب، بما تحويه من يخضور (كلوروفيل) وخواص تجعلها من أفضل العلاجات لأعقد الأمراض المستعصية في العصر الحديث.

لقد دلت الأبحاث العلمية أن لهذه العشبة مقدرة على مقاومة العديد من الأمراض العضوية والوبائية ... فقد أثبتت هذه الأبحاث والتجارب، أن عشبة القمح وحبوبها غنية بالمعادن والفيتامينات مثل ب٦ (B6)، ب١٢ (B12)، وفيتامين ج (C) وفيتامين أ (A)، وكذلك المعادن الهامة مثل الحديد والسيليكون، وغيرها ... والتي تعمل على تدعيم وتقوية الجهاز المناعي لدى الإنسان، وإن هذه العشبة لها قدرة شفائية لجميع الأورام الخبيثة والسرطانات: سواء منها الناجمة عن مرض الإيدز، أو المجهولة السبب، وتم تجريب هذه العشبة وأثبتت الشفاء التام من تلك السرطانات والأورام الخبيثة بفضل اللّه تعالى.

وتتجه أنظار الباحثين والعلماء الآن إلى استخراج العلاج الكامل والشافي من مرض الإيدز وغيره من الأمراض من عشبة القمح.

وهذا ممكن بعون اللّه وتوفيقه في المستقبل القريب.

*** حبة البركة (Nigella Sativum):**

ثبت في الصحيحين من حديث أبي سلمة عن أبي هريرة رضي اللّه عنه أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها الشفاء من كل داء إلا السأم**[1]»؛ والسام الموت.

وقد أثبتت التجارب والتحاليل لهذه الحبة السوداء أنها علاج فعال لضعف مناعة الجسم ... ولا سيما الضعف الناتج عن غزو فيروس الإيدز.

*** العسل:**

تحدثنا عنه في بحث السرطان، ونضيف أن العلماء قد اكتشفوا في العسل مادة تماثل في مفعولها أقوى المضادات الحيوية؛ فهي تكافح جميع أنواع الميكروبات باختلاف أشكالها

(٢) رواه البخاري كتاب الطب باب الحبة السوداء.

وأنواعها ... كما أن هذه المادة لها القدرة على مكافحة أشد أنواع الأمراض الناتجة عن الميكروبات الانتهازية المتسببة عن حالة ضعف المناعة وهبوط مستواها، كما يحدث في مرض الإيدز.

وقد تحدثنا عن الجرعة وكيفية الاستعمال في بحث السرطان فانظره في موضعه، وإذا كانت هذه النباتات لا تستطيع أن تقضي على هذا الداء الوبيل نهائيًا ... لا شك أنها تحد من خطورته، ويبقى للبحث العلمي النشيط دوره في هذا المجال الحيوي الهام، والعون من اللّه وباللّه التوفيق.

العلاج القرآني:

مما لا شك فيه أن من أهم أسباب الأمراض الجنسية وغيرها ـ وعلى رأسها هذا المرض الوبيل ـ هو موجة التحرر الجنسي التي أخذت بعناق هذه المجتمعات، وما فيها من العلاقات الجنسية المحرمة: من زنا ولواط، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الفيروس (ب) في اللواطيين تزيد عنها في الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار (٢٥ مرة)[١]؛ ويصاب اللواطيون ـ وبخاصة السلبي ـ منهم بأورام خبيثة في الأعضاء التناسلية لا سيما سرطان المستقيم.

كما أن التعرض المتكرر للسائل المنوي عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشخاص المعروفين بإباحيتهم، وتعدد أقرانهم يؤدي إلى إضعاف المناعة والإصابة بالإيدز، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المستقيم؛ حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعي نتيجة لإصابتهم بالأمراض السرية المسببة للعوامل المعدية للمرض، ومنها الزهري والسيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدي إلى تنبيه وتنشيط الجهاز المناعي بشكل مستمر، وينتهي المطاف إلى إرهاقه ونفاذ طاقته، واستسلامه لمرض الإيدز ولهذا فقد اعتبره البعض في الغرب عقوبه إلهية حلت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حربًا على الطبيعة التي خلقها اللّه لهم بخروجهم على نطاق المألوف، والآن يعاقبهم اللّه بما غيروا خلقه.

الأديان السماوية جميعها بصفة عامة ـ والدين الإسلامي بصفة خاصة ـ تحض على تجنب الفواحش ما ظهر منها وما بطن، بيد أن موجة التحرر وتيار الفسق وإغراء الرذيلة، أدى إلى التردي في الملذات المحرمة والشهوات البهيمية، حتى أنسى الناس دينهم، فأنساهم اللّه أنفسهم، وحق عليهم سخطه وغضبه، وخزي الدنيا، وعذاب الآخرة.

---

(١) لا تتجاوز الإصابة بالفيروس (ب) عن طريق الحقن ونقل الدم بنسبة ٢٪ Wilcox R(1962).

ونستطيع أن نستشف كل هذه المعاني والمفاهيم النبيلة التي تحض على الفضيلة والبعد عن الفواحش من خلال تدبرنا معاني آيات الذكر الحكيم، يقول الحق جل وعلا: ﴿ قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَن تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَن تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لا تَعْلَمُونَ ﴾ [الأعراف: ٣٣].

وقال اللَّه تعالى: ﴿ وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً ﴾ [الإسراء: ٣٢].

وقال اللَّه تعالى: ﴿ الزَّانِي لا يَنكِحُ إِلاَّ زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لا يَنكِحُهَا إِلاَّ زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [النور: ٣].

وقال اللَّه تعالى: ﴿ وَلا تُكْرِهُوا فَتَيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَن يُكْرِههُّنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [النور: ٣٣].

وقال اللَّه تعالى: ﴿ وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُم بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ (٨٠) إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ (٨١) وَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلاَّ أَن قَالُوا أَخْرِجُوهُم مِّن قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أُنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ (٨٢) فَأَنجَيْنَاهُ وَأَهْلَهُ إِلاَّ امْرَأَتَهُ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ (٨٣) وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِم مَّطَرًا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ ﴾ [الأعراف: ٨٠-٨٤].

وقال تعالى: ﴿ أَئِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيلَ وَتَأْتُونَ فِي نَادِيكُمُ الْمُنكَرَ فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلاَّ أَن قَالُوا ائْتِنَا بِعَذَابِ اللَّهِ إِن كُنتَ مِنَ الصَّادِقِينَ ﴾ [العنكبوت: ٢٩].

وقد حذر الرسول الكريم ﷺ من ارتكاب الفواحش، وأبان خطرها على الجماعات والمجتمعات الإنسانية.

فقال ﷺ: «**لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن..**»[١]. الحديث

وقال صلى اللَّه عليه وسلم: «**لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يُعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا**»[٢].

---

(١) رواه البخاري كتاب الحدود باب ما يحذر من الحدود، ورواه مسلم كتاب الإيمان باب نقص الإيمان بالمعاصي.

(٢) أخرجه الهيثمي في مجمع الزوائد (٥/ ٣١٧)، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة (١٠٦)، وفي صحيح ابن ماجه (٣٢٦٢).

ويقدم لنا الحق تبارك وتعالى العلاج الناجح في آيات بينات، طيبات مباركات من الذكر الحكيم، فمن تدبر معناها، وسار على هداها منعه الله من شرور الدنيا كلها، ورزقه حسن الثواب في الآخرة، قال الله تعالى: ﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٣١) وَأَنكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (٣٢) وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَآتُوهُم مِّن مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تُكْرِهُوا فَتَيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَن يُكْرِههُّنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِن بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٣٣) وَلَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكُمْ آيَاتٍ مُّبَيِّنَاتٍ وَمَثَلًا مِّنَ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُمْ وَمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِينَ ﴾ [النور: ٣٠-٣٤].

❊ ❊ ❊



الفصل الثاني عشر
مسك الختام

قبسات من الطب النبوي

هديه ﷺ في التداوي والعلاج بالأدوية الطبيعية

الفصل الثاني عشر
مسك الختام
قبسات من الطب النبوي

هديه ﷺ في: العلاج والحمية والتغذية أثناء المرض:

في الحديث: «**إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله**»[١]، وكان من هديه ﷺ التداوي في نفسه، والأمر به لمن أصابه مرض من أهله أو أصحابه، ولم يكن من هديه ولا هدي أصحابه استعمال الأودية المركبة، بل كان غالب أدويتهم بالمفردات، وربما أضافوا إلى مفرد ما يعاونه أو يكسر سَوْرَتَه.

وكان ﷺ يحمي المريض عن بعض الأغذية التي تضره، ويأمر ببعض الأغذية التي تنفعه، وقد ورد ذلك في أحاديث كثيرة تدل على أنه ﷺ كان يجيد العلاج بالغذاء فيبدأ به؛ وهو ما نسميه بالصوم العلاجي والذي أصبح شائعًا في المصحات العالمية في أوروبا وأمريكا، وعموم الدول المتقدمة.

فعن أم المنذر بنت قيس الأنصاري قالت: دخل عليٌّ رسول الله ﷺ ومعه علي، وعليٌّ ناقه من مرض، و لنا دوالي معلقة، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها، وقام علي يأكل منها فطفق رسول الله ﷺ يقول لعلي: «**إنك ناقه**» حتى كف، قالت: وصنعت شعيرا[٢] وسلقًا فجئت به فقال النبي ﷺ لعليّ: «**من هذا أصب فإنه أوفق لك**»[٣].

---

(١) أحمد (٤/ ٢٧٨)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٨٠٩).

(٢) دقيق الشعير (الحبة الكاملة) هو التلبينة، وهي تريح المعدة والأمعاء، وتصفي الذهن، وتعالج الاكتئاب.

(٣) رواه ابن ماجه (٣٤٤٢)، وأحمد (٦/ ٣٦٤)، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢٧٩٣)، وفي صحيح أبي داود (٣٨٥٦). ط

وعن صهيب قال: قدمت على النبي ﷺ وبين يديه خبز وتمر فقال: «**فقال أدنُ فكل**»، فأخذت تمرًا فأكلت، فقال: «**أتأكل تمرا وبك رمد**»، فقلت: يا رسول الله أَمْضُغُ من الناحيه الأخرى، فتبسم رسول الله ﷺ[1]؛ فهو هنا طلب من المريض أن يحتمى من الرطب لرمد أصابه، ولم يمنعه من أخذ اليسير منه لعدم حرمانه بالكلية مما يشتهيه.

وفي الحديث عنه ﷺ: «**إن الله إذا أحب عبداً حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب**»[2]، وفي لفظ: «**إن الله ليحمي عبده من الدنيا**»[3]؛ فهذا الحديث يثبت وجوب حمية المريض عن بعض الأطعمة والأشربة.

وقال بعض الحكماء: رأس الطب الحمية، وأنفع ما تكون للناقه من المرض، لأن طبيعته لم ترجع بعد إلى قوتها، والقوة الهاضمة ضعيفة، والطبيعة قابلة والأعضاء مستعدة، وبالجملة فالحمية من أكبر الأدوية، فهي قبل المرض تمنع حصوله، وإذا حصل تمنع تزايده وانتشاره

ومما ينبغي أن يُعلم، أن كثيراً مما يُحمى عنه العليل والناقه والصحيح، إذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت إليه الطبيعة فتناول منه الشيء اليسير الذي لا تعجز الطبيعة عن هضمه لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به، فإن الطبيعة والمعدة تلقيانه بالقبول والمحبة؛ فيصلحان ما يخشى من ضرره، وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة، وتدفعه من الدواء، ولهذا أقر النبي ﷺ صهيبا وهو أرمد على تناول التمرات اليسيرة وعلم أنها لا تضره، ومن هذا ما يروي عن علي أنه دخل على رسول الله ﷺ وهو أرمد وبين يدي النبي ﷺ تمر يأكله فقال: «**يا علي تشتهيه**» ورمى إليه بتمرة ثم بأخرى حتى رمى إليه سبعًا ثم قال: «**حسبك يا**

---

(١) رواه ابن ماجه (٣٤٤٣)، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢٧٩٣).

(٢) ذكره السخاوي في الأجوبة المرضية (٢/ ٧٤٢) وقال عنه «حديث ثابت» وقال عنه ابن القيم في زاد المعاد «محفوظ» (٤/ ٩٥).

(٣) رواه أحمد (٥/ ٤٢٧، ٤٩٨)، والترمذي (٢٠٣٦)، وهو حديث صحيح صححه الألباني في صحيح الجامع (١٨١٤).

علي»[١]

ويقول الحارث بن كلدة طبيب العرب والملقب «أبو قراط العرب»: «الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل جسم ما اعتاد»؛ وهذا الكلام ليس بحديث كما اشتهر على ألسنة الناس.

هديه ﷺ في علاج الحمى

ورد عن النبي ﷺ قال: «**الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء**»[٢] ويكون ذلك عن طريق الكمادات الباردة أو المثلجة، من أجل خفض درجة الحرارة أو بالفم أثناء الحميات لمساعدة أعضاء الجسم، وبخاصة الكليتين على القيام بوظيفتها.

وعنه ﷺ: «**إذا حم أحدكم فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر**»[٣]

هديه ﷺ في التعامل مع المرض

قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: «**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن اللّه عز وجل يطعمهم ويسقيهم**»[٤]، وكان يحث على زيارة المرضى والدعاء لهم وربما كان يقول للمريض: «**لا بأس طهور إن شاء اللّه**»[٥]

أما عن الأطباء:

فيقول الإمام ابن القيم: إن الطبيب الحاذق، هو الذي يراعي في علاجه عشرين أمراً ذكر منها:

أن يعالج بالأسهل فالأسهل، فلا ينتقل من العلاج بالغذاء إلى الدواء، إلا عند

---

(١) رواه البخاري (١٠/١٤٦)، ومسلم (٢٢٠٩).

(٢) رواه البخاري في صحيحه كتاب الطب باب «الحمى من فيح جهنم».

(٣) رواه أبو نعيم في الطب بإسناد حسن، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٤٩٧).

(٤) رواه الترمذي (٢٠٤١)، وابن ماجه (٣٤٤٤)وقال عنه البيهقي في السنن: «مرفوع باطل لا أصل له، وقال البخاري فيه بكر بن يونس عن موسى بن علي وهو منكر الحديث» (٩/ ٣٤٧).

(٥) رواه البخاري كتاب المرضى باب عيادة الأعراب.

تعذره، ولا ينتقل إلى الدواء المركب إلا عند تعذر الدواء البسيط، فمن سعادة الطبيب علاجه بالأغذية بدل الأدوية البسيطة بدل المركبة، وذكر منها أيضًا أن يستعمل أنواع العلاجات الطبيعية والإلهية والعلاج بالتخييل، فإن لحذاق الأطباء في التخييل أمورًا عجيبة لا يصل إليها الدواء؛ فالطبيب الحاذق يستعين على المرض بكل معين.

وفي الحديث: «**من تطبب ولم يعلم منه الطب قبل ذلك فهو ضامن**»[١]، ولا ينبغي أن يداوي الأطباء بشيء محرم، ففي الحديث: «**إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم**»[٢].

وفي الحديث: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث»[٣]، وسئل عن الخمر يجعل في الدواء فقال صلى الله عليه وسلم: «**إنها داء وليست بالدواء**»[٤].

هديه ﷺ في علاج لدغة العقرب

في الحديث: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ما لقيت من عقرب لدغني البارحة؛ فقال: «**أما لو قلت حين أمسيت أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك**»[٥].

وذكر في القانون استخدام الملح مع بذر الكتان للسع العقرب، فهذا علاج بالجذب والتبريد والإخراج.

وفي الحديث كان يقول ﷺ في السفر بالليل: «**يا أرض ربي وربك الله، أعوذ بالله من شرك وشر ما فيك وشر ما يدب عليك، أعوذ بالله من أسد وأسود وحية وعقرب، ومن ساكني البلد ومن والد وما ولد**»[٦].

---

(١) رواه أبو داود (٤٥٨٦)، والنسائي (٨/ ٥٣)، وابن ماجه (٣٤٦٦)، وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٦١٥٣).

(٢) رواه البخاري كتاب الأشربة باب شراب الحلوى والعسل.

(٣) رواه أبو داود (٣٨٧٠)، وأحمد (٢/ ٣٠٥)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٨٧٨).

(٤) رواه أبوداود (٣٨٧٣)، وابن حبان (١٣٧٧).

(٥) رواه مسلم كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب التعوذ من سوء القضاء.

(٦) رواه أبوداود وضعفه الألباني في الكلم الطيب (ص١٨١).

وفي الصحيحين: «**من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه**»[١].

هديه ﷺ في الطاعون وعلاجه والاحتراز منه

قال رسول الله ﷺ: «**الطاعون رجز أرسل على طائفة من بني إسرائيل وعلى من كان قبلكم، فإذا سمعتم به بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فرارا منه**»[٢].

وعنه ﷺ: «**الطاعون شهادة لكل مسلم**»[٣].

بعض العلاجات النبوية

١- الحبة السوداء:

عن رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**»[٤] والسام هو الموت.

٢- الرُّقي:

في الحديث أن جبريل عليه السلام أتى النبي ﷺ فقال: «**يا محمد اشتكيت**»؟! قال: «**نعم**»، فقال جبريل عليه السلام: «**باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك**»[٥].

وكان رسول الله ﷺ إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جرح قال بإصبعه هكذا

(١) رواه البخاري كتاب المغازي باب شهود الملائكة بدرا، ورواه مسلم كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب فضل الفاتحة وخواتيم سورة البقرة والحث على قراءة الآيتين من آخر سورة البقرة.

(٢) رواه مسلم كتاب السلام باب الطاعون والطيرة والكهانة ونحوها.

(٣) رواه البخاري كتاب الجهاد والسير باب الشهادة سبع سوى القتل، ومسلم كتاب الإمارة باب بيان الشهداء.

(٤) رواه البخاري كتاب الطب باب الحبة السوداء، ومسلم كتاب السلام باب التداوي بالحبة السوداء.

(٥) رواه مسلم كتاب السلام باب الطب والرقى.

ووضع سبابته بالأرض ثم رفعها وقال: «**باسم الله تربة أرضنا، برقية بعضنا، ليشفي سقيمنا بإذن ربنا**»[1]، وقوى الرقية وتأثيرها حسب الراقى وانفعال المرقي، وهذا أمر لا ينكره طبيب فاضل عاقل مسلم، فإن انتفى أحد الأوصاف فليقل ما شاء.

وروى عن عثمان بن أبي العاصي أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده في جسده منذ أسلم فقال النبي ﷺ: «**ضع يدك على الذي تألم من جسدك، وقل: باسم الله ثلاثا، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر**»[2].

وفي الحديث أن النبي ﷺ كان يعوذ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى ويقول: «**اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما**»[3].

وفي الحديث أنه ﷺ قال للذي رقى سيد القوم بالفاتحة: «**وما يدريك أنها رقية، قد أصبتم**»[4].

ومن المعلوم أن بعض الكلام له خواص ومنافع مجربة، فما الظن بكلام رب العالمين، الذي فضله سبحانه على كل الكلام؛ كفضل الله على خلقه، الذي هو الشفاء التام، والنور الهادي، والرحمة العامة، الذي لو أنزل على جبل لتصدع من عظمته وجلالته ﴿**لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ**﴾ [الحشر: ٢١]، ﴿**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا**﴾ [الإسراء: ٨٢].

٣-علاج المصيبة:

قال تعالى: ﴿**وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ**﴾ [البقرة: ١٥٥].

---

(١) رواه مسلم كتاب السلام باب استحباب الرقية من العين والنملة والحمة والنظرة.

(٢) رواه البخاري كتاب الطب باب دعاء العائد للمريض، ومسلم كتاب السلام باب استحباب رقية المريض.

(٣) رواه مسلم كتاب السلام باب جواز أخذ الأجرة على الرقية بالقرآن والأذكار.

وفي الحديث عن رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم أنه قال: «**ما من أحد تصيبه مصيبة، فيقول: إنا للَّه وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرا منها إلا أجاره اللَّه في مصيبته وأخلف له خيرا منها**»(١).

٤- علاج الكرب:

روى أن الرسول صلى اللَّه عليه وسلم كان يقول عند الكرب: «**لا إله إلا اللَّه العظيم الحليم، لا إله إلا اللَّه رب العرش العظيم، لا إله إلا اللَّه رب السموات السبع ورب الأرض ورب العرش الكريم**»(٢).

وفي الحديث: «**دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له**»(٣).

٥- علاج المصاب بالعين:

في الحديث: «أمر أن نسترقي من العين»(٤)، ولما نزلت المعوذتين أخذ بهما وترك ما سوى ذلك.

دفع الحسد والعين والسحر:

* تقوى اللَّه وحفظه عند أمره ونهيه سبحانه «**احفظ اللَّه يحفظك**»(٥).
* الصبر على الحاسد والعفو عنه فلا يقاتله، ولا يشكوه، ولا يحدث نفسه بأذاه.
* التوكل على اللَّه؛ فمن يتوكل على اللَّه فهو حسبه.

---

(١) رواه مسلم كتاب الجنائز باب ما يقال عند المصيبة.

(٢) رواه البخاري كتاب التوحيد باب وكان عرشه على الماء، ومسلم كتاب السلام باب دعاء الكرب.

(٣) رواه الترمذي (٣٥٠٠) وصححه الألباني في صحيح الترمذي (٣٠٥٠)، وصحيح الكلم الطيب (١٢٣)، وصحيح الترغيب (١٦٤٤).

(٤) رواه البخاري كتاب الطب باب رقية العين.

(٥) رواه الترمذي وصححه الألباني في صحيح الترمذي (٢/ ٣٠٩).

* لا يخاف الحاسد ولا يملأ قلبه بالفكر فيه وهذا من أنفع الأدوية .

* الإقبال على الله ، والإخلاص له ، وطلب مرضاته سبحانه .

* التوبة من الذنوب لأنها تسلط على الإنسان أعداءه ﴿ وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ ﴾ [الشورى : ٣٠] .

* الصدقة والإحسان ما أمكن فإن لذلك تأثيرًا عجيبًا في دفع البلاء والعين ، وشر الحاسد .

* إطفاء نار الحاسد والباغي والمؤذي بالإحسان إليه ؛ فكلما ازداد لك أذًى وشرًا وبغيًا وحسدًا ازددتَ إليه إحسانًا ، وله نصيحة ، وعليه شفقة ؛ وهذا لا يوفق له إلا من عَظُمَ حظه عند الله .

* تجريد التوحيد وإخلاصه للعزيز الحكيم ، الذي لا يضر شيء ولا ينفع إلا بإذنه سبحانه ، وهو الجامع لذلك كله ، وعليه مدار هذه الأسباب ؛ فالتوحيد حصن الله الأعظم ، من دخله كان من الآمنين

٧- علاج الغضب

علاج الغضب يكون بطريقتين :

الطريقة الأولى : الوقاية

وتحصل باجتناب أسباب الغضب ومن هذه الأسباب الكبر ، والإعجاب بالنفس ، والافتخار ، والحرص المذموم ، والمزاح في غير مناسبة ، والهزل وما شابه ذلك .

الطريقة الثانية : العلاج

أن يطفىء جمرة غضبه بالوضوء[١] والقعود إن كان قائمًا[٢] والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم[٣]

---

(١) ورد ذلك في حديث ضعيف ضعفه الألباني في ضعيف الجامع (٣٩٣٣) .

(٢) ورد ذلك في حديث صحيح صححه الألباني في صحيح أبي داود (٤٧٨٢) .

(٣) ورد ذلك في حديث صحيح رواه البخاري كتاب بدء الخلق باب صفة إبليس وجنوده ، ومسلم كتاب البر والصلة باب فضل من يملك نفسه عند الغضب ، وانظر بدائع الفوائد لابن القيم (٢/ ٢٣٨ـ ٢٤٥) .

٨- هديه ﷺ في علاج الفزع والأرق

روى الترمذي عن بريدة قال: اشتكى خالد، فقال: يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق فقال: « **إذا أويت إلى فراشك، فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظللن، ورب الأرضين السبع وما أقللن، ورب الشياطين وما أضللن، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط علي أحد منهم، أو يبغي علي أحد، عز جارك وجل ثناؤك، ولا إله غيرك**»[1] .

وفيه من حديث عمرو بن شعيب: كان رسول الله ﷺ يعلمهم من الفزع: «**أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأعوذ بك رب أن يحضرون**»[2] وكان عبد الله بن عمرو يعلمهن من عقل من بنيه، ومن لم يعقل كتبه فعلقه عليه.

ويذكر من حديث عمرو بن شعيب مرفوعًا: «**إذا رأيتم الحريق فكبروا، إن التكبير يطفئه**»[3]، لما كان الحريق سببه النار وهى مادة الشياطين التي خلقوا منها، وكان فيه من الفساد العام ما يناسب الشيطان بمادته وفعله، كان للشيطان إعانة عليه، وتنفيذ له، وكانت النار تطلب بطبعها العلو والفساد، وهذان الأمران: وهما العلو في الأرض والفساد هما هدى الشيطان، وإليهما يدعو، وبهما يهلك بني آدم، فالنار والشيطان كل منهما يريد العلو في الأرض والفساد، وكبرياء الرب عز وجل تقمع الشيطان، فإذا كبر المسلم ربه أطفىء الحريق، وقد جربنا نحن وغيرنا هذا فوجدناه كذلك.

٩- العلاج بماء زمزم

١- قال النبي ﷺ في فوائد ماء زمزم: «**إنها مباركة، إنها طعام طعم [وشفاء سقم]**»[3]

---

(١) أخرجه الترمذي في الدعوات (٣٥٣٤) باب(٩)، ووضعفه النووي في الأذكار، وقال عنه الألباني في السلسلة الضعيفة: «ضعيف جدا».

(٢) أخرجه أحمد في مسنده (٦٧٠٨/ ٢)، وأبو داود في الطب (٣٨٩٣)باب(١٩) والترمذي (٣٥٢٨)، والحاكم في الدعاء (٢٠١٠/ ١)، وحسنه الألباني في ضعيف أبي داود (٣٨٩٣).

(٣) أخرجه مسلم كتاب فضائل الصحابة باب من فضائل أبي ذر رضي الله عنه، وما بين المعكوفين عند البزار والبيهقي والطبراني وإسناده صحيح، وانظر مجمع الزوائد (٣/ ٢٨٦)

٢- وحديث جابر يرفعه: «ماء زمزم لما شرب له»[1]

١٠- دراسة هامة تستوجب النظر والحذر:

يقول الدكتور أحمد القاضي[2] الذي قضى سنوات عديدة من عمره يدرس كيف كان يأكل رسول الله ﷺ: إن أغلب أكل رسول الله ﷺ كان من نبات الأرض، وكمية لحم قليلة، وكان لا يأكل نوعين مع بعضهما، ويضيف أن أكل الإنسان ينبغي أن يكون ٩٠٪ منه نبات، و ١٠٪ حيواني، وينصح بالبعد عن الملوثات البيئية في الماء والهواء والغذاء، والملوثات الفكرية المتمثلة في المشاعر السلبية: كالإحباط والهم واليأس والحزن والغضب، فكلها عوامل تثبط مناعة الجسم، ويقول: إن الغيظ المكتوم يؤدي إلى الموت؛ مصداقًا لقوله تعالى: ﴿قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ﴾ [آل عمران: ١١٩]، ويقول: إن الإنسان يجب أن يكون حرًا، محبًا لنفسه وللآخرين، لا يخاف ولا يحزن ولا يهتم، ويقول: إن قلة الغذاء تنشط الجهاز المناعي، كذلك النوم المبكر والاستيقاظ المبكر، والصدق والطمأنينة، وعدم الكذب، والأكل الصحي، وإن الحبة السوداء تقوي المناعة بمفردها، أو كجزء من العلاج، وكذلك الرياضة، وأن يتعلم الإنسان كيف يأكل؟ وكيف يفكر؟ وكيف يعيش؟ فإنه بإذن الله يستطيع التغلب على كثير من الأمراض، ويذكر أن جهاز المناعة يضعف بسبب الثلاثة الخطرة:

١- الغذاء غير الصحي.

٢- التلوث.

٣- الحالة النفسية السيئة اهـ.

وقانا الله وإياكم شر المرض؛ ورزقنا العفو والعافية بفضله وكرمه إنه سميع مجيب.

---

(١) أخرجه ابن ماجه وغيره، وانظر صحيح ابن ماجه (٢/ ١٨٣)، وإرواء الغليل (٤/ ٣٢٠).

(٢) دكتور أحمد القاضي، صاحب المركز الطبي الإسلامي بولاية فلوريدا الأمريكية، وله صيت ذائع في الطب الإسلامي، والذي اتجه إليه حديثا، وحقق فيه نجاحا باهرا، وكان قد ترك العلاج الجراحي رغم أنه كان رئيسا لقسم الجراحة بإحدى المستشفيات الأمريكية.

١١- دراسة هولندية تؤكد علاج الأمراض النفسية بالقرآن [١] :

في دراسة حديثة عن الطب النفسي أعدها الباحث الهولندي البروفسير «فان دير هوفين» بالمستشفى الاكاديمي في العاصمة «أمستردام» أثبت أن القرآن، وخاصة كلمة «اللّه» تعالج أصعب الأمراض النفسية، وتبعث على هدوء الأعصاب لدى الإنسان.

وفي فقرة خاصة عن لفظ الجلالة يقول الباحث: إن له فعلا مدهشًا يسمو فوق نطاق التفكير البشري بمراحل، فالنطق بحرف «الألف» بالعربية، من المنطقة التي تعلو صدر الإنسان يمثل بداية لعملية تدريبية تنظم التنفس.

ويأتي حرف «اللام» بالعربية، الذي لا يوجد إلا جزء منه فقط في اللغات غير العربية، نجده يضع لمده الجزء الأعلى من فك الإنسان على مقدمة اللسان، تقل عن الثانية بمثابة راحة يستعد بها الإنسان لنطق أقوى وأنقى الحروف، وهو حرف «الهاء» بالعربية، وهو الحرف الذي يربط رئتي الإنسان بالقلب وينظم ضرباته.

واختتم الباحث هذه الفقرة بالتأكيد على أن تكرار من يعاني من مرض نفسي أو عصبي لكلمة «اللّه» بين مائة وألف مرة حسب القدرات، يبعث الهدوء والسكينة في النفس، ويعالج الاكتئاب، وقد استغرقت هذه الدراسة سنوات عدة حتى وصلت إلى هذه النتيجة.

تم الكتاب بعون اللّه تعالى وتوفيقه

المؤلف

أد / موسي الخطيب

الأستاذ بطب الأزهر

---

(١) جريدة الأهرام المصرية عدد (٤٢١٣٠) الجمعة ١٢/ ٤/ ٢٠٠٢.

المراجع والمصادر

١ - الرازي: الحاوي في الطب.
منافع الأغذية - ط. أولى ١٣٠٥ هـ.
٢ - ابن سيناء - القانون في الطب - ط. رومية إيطاليا ١٥٩٣م شرح وترتيب الأستاذ/ جبران جبور - مكتبة المعارف - ببيروت ١٩٨٠م.
٣ - ابن البيطار: تنقيح الجامع لمفردات الأدوية والأغذيه - دار المغرب الإسلامي - بيروت ١٩٨٠م.
٤ - ابو القاسم محمد بن محمد بن ابراهيم الغساني الشهير بالوزير: حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار - دار المغرب الإسلامي - بيروت - ١٩٨٠م.
٥ - د. أمين رويحه: التداوي بالأعشاب - دار القلم بيروت - ١٩٧٣م.
٦ - جلال الدين السيوطي - الرحمة في الطب والحكمة - مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر - ١٩٣٨م.
٧ - داود الأنطاكي - تذكرة أولى الألباب - ط. بولاق مصر ١٩٣٠م.
٨ - الرشيدي - عمدة المحتاج في علمَي الأدوية والعلاج - ١٨٦٥ م.
٩ - علي بن عباس المجوسي - كامل الصناعة الطبية - ١٢٩٤ هـ.
١٠ - عبد الرحمن أبي بكر الأزرق - تسهيل المنافع في الطب والحكمة - ط - مكتبة الجمهورية العربية بمصر - بدون تاريخ.
١١ - أبو المنى داود بن أبي النصر المعروف بالعطار الهاروني: منهاج الدكان أو دستور الأعيان في أعمال وتركيب الأدوية النافعة للأبدان - المطبعة اليوسفية بمصر - ١٣٠٥ هـ.
١٢ - علاء الدين الكحال: الأحكام النبوية في الصناعة الطبية - ١٩٥٥م.
١٣ - اتحاد مجالس البحث العلمي العربية - بغداد ١٩٨٦ - وقائع مؤتمر النباتات الطبية في الوطن العربي - ١٩٨٩.
١٤ - د. جعفر خياط (ترجمة): نباتات شافية - مكتبة الجودي - بغداد/ ١٩٦٢.
١٥ - خليل حسن إبراهيم الحموي - معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية بالأعشاب - مكتبة السلام - الدار البيضاء.

١٦ ـ حسين أحمد سليم ـ الأعشاب والجنس ـ دار ميرزا ـ بيروت .
١٧ ـ د. عبد العزيز شرف : الماء غذاء ودواء ـ النباتات الطبية ـ المكتبة الثقافية ـ ١٩٧٠م .
١٨ ـ د. محمد كمال عبدالعزيز : ٧ اطباء من الطبيعة ـ دار الطلائع مصر .
١٩ ـ د. حسن إبراهيم : أعشاب مصر الطبية ـ القاهرة ١٩٢٥م .
٢٠ ـ د. عبد العزيز عبد الرحمن : الطب والصيدلة عند قدماء المصريين ـ ١٩٢٩م .
٢١ ـ د. حسن عبد السلام : ذخيرة العطار ـ دار المعارف ـ القاهرة ـ١٩٤٧م .
الغذاء والصحة ـ الدار القومية للطباعة والنشر .
٢٢ ـ د. فريد لطفي المصري : الطعام غذاء ودواء ـ دار الطباعة ـ ١٩٦١م .
٢٣ ـ د. رمزي مفتاح : إحياء التذكرة في النباتات الطبية والمفردات العطارية .
٢٤ ـ د. الشحات نصر أبو زيد : النباتات والأعشاب الطبية ـ مكتبة مدبولي ـ القاهرة ١٩٨٥ .
ـ النباتات العطرية ـ الدار العربية للنشر والتوزيع/ ١٩٨٨ .
٢٥ ـ د. كمال حسين البتانوني : أسرار التداوي بالعقار بين العلم الحديث والعطار ـ مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ـ الكويت ـ ط ١٩٩٠م .
ـ نباتات في أحاديث الرسول ﷺ ـ إدارة إحياء التراث الإسلامي ـ الدوحة ـ قطر ـ ١٩٨٦م .
٢٦ ـ مختار سالم : الطب الأخضر ـ مكتبة رجب ـ القاهرة ١٩٨٦ .
ـ أعشاب لكنها دواء ـ دار المريخ السعودية ـ ١٤٠٧ هـ .
٢٧ ـ د. موسى الخطيب : الأعشاب وفوائدها في علاج أمراض المرأة ـ دار الروضة مصر ١٩٩٣ م .
ـ العلاج الشافي من القرآن ـ دار الجيل ـ بيروت .
٢٨ ـ عبد اللطيف عاشور : التداوي بالأعشاب والنباتات ـ مكتبة ابن سينا ١٩٨٥م .
٢٩ ـ عكاشة عبد المنان الطيبي : علاج السرطان والوقاية منه بالأعشاب ـ دار الفضيلة ١٩٩٤م .
ـ علاج الإيدز والوقاية منه بالأعشاب ـ دار الفضيلة ١٩٩٤م .
٣٠ ـ د. محمد عامر : كلام جديد عن الإيدز كتاب اليوم الطبي ١٩٨٩م ـ ط ١٩٩٤م ـ مؤسسة الرسالة ١٤٠٩هـ ـ ١٩٨٨م .
٣١ ـ د. مالكوم شوارتزر (ترجمة عماد أبو السعود) : السرطان : ما هو؟ أنواعه ومحاربته ـ ط. مؤسسة الرسالة ١٤٠٩هـ ـ ١٩٨٨م .

٣٢ - أبو الفدا محمد عزت محمد عارف: أسرار وفوائد الأعشاب - دار الروضة مصر.
٣٣ - د. خليل محسن: داء السرطان - ط دار الوطنية للنشر والتوزيع بيروت - ١٩٨٩م.
٣٤ - محمد السيد أرناءوط: الأعشاب والنباتات غذاء ودواء - الدار المصرية اللبنانية - ١٩٩٣م.
٣٥ - هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب - دار النفائس - بيروت ١٩٩٢م.
٣٦ - تيريزا بيكهمر: الطب الشعبي الحديث من الألف إلى الياء - ترجمة وشرح/ غازي عبد القادر - دار الجيل - بيروت ١٩٩٢م.
٣٧ - ديفيد ورنر: مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب ترجمة (د. مي حداد) - مؤسسة الأبحاث العربية - ١٩٨٥م.
٣٨ - د. صبري القباني: الغذاء لا الدواء - دار العلم للملايين - بيروت ١٩٦٥.
طبيبك معك - الكتاب الثالث. ط. رابعة - مطبعة الإنشاء بدمشق.
٣٩ - د. محمد خفاجي: الموسوعة الطبية وإطالة عمر الإنسان - مركز الدلتا للطباعة - مصر ١٩٨٧م.
٤٠ - د. عصام الحمصي: الموسوعة الطبية الموجزة - مؤسسة الإيمان - بيروت.
٤١ - د. علي مؤنس: طعامك في الصحة والمرض - كتاب اليوم العدد ٨٨ - يوليو ١٩٨٩م.
٤٢ - د. محمد رفعت وآخرون: الغذاء قبل الدواء - دار المعرفة - بيروت - ١٩٨٨م.
- قاموس الرجل الطبي - مكتبة الهلال - بيروت - ١٩٨٨م.
٤٣ - قبلان سليم كرزل: أعشابنا دواء ط. مؤسسة عز الدين/ ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.
٤٤ - المنشورة الثقافية لإقليم شرق البحر المتوسط: الاضطرابات الغذائية السريرية الناجمة عن الرخاء في بلدان إقليم شرق البحر المتوسط (تحليل للوضع ودلائل المكافحة) - منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - الإسكندرية ١٩٩٠م.
٤٥ - آن ويخمور (ترجمة بهجت أبو الحسن وتقديم كمال جنبلاط): علاج عشب القمح - المؤسسة التجارية للطباعة والنشر.
٤٦ - سلسلة - طبيب نفسك - تصدر بالتعاون مع المنظمة العالمية للوقاية والعلاج بجينيف.
٤٧ - د. خيري الدين شرف العمري: طبيبك معك في بيتك - ط. مكتبة النهضة بغداد. ط. أولى - ١٩٨٩م.
٤٨ - د. فريد محمد علي: عسل النحل والطب الحديث - كتاب اليوم الطبي - ١٩٨٦م.
٤٩ - د. محمد حسن الحفناوي: جلدك وشعرك بلا متاعب - كتاب اليوم الطبي - ١٩٨٢م.

٥٠ ـ د. يوسف رياض : الغذاء صحة ودواء ـ كتاب اليوم الطبي ـ ١٩٨٥م .

٥١ ـ سلسلة ـ طبيبك الخاص ـ تصدر عن دار الهلال للطباعة والنشر بمصر .

٥٢ ـ الدليل الصحي للأسرة / بالاشتراك مع منظمة الصحة العالمية / المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط (الإسكندرية ـ بمصر) ط . الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافية العالمية ١٩٩١م .

٥٣ ـ حسن أيوب : السلوك الاجتماعي في الإسلام ـ دار البحوث العلمية ـ الكويت ـ ط . رابعة ١٤٠٥هـ ١٩٨٥م .

٥٤ ـ السيكلوجية المبسطة : واجه الحياة ـ دار الآفاق الجديدة بيروت / ١٤٠٢هـ ـ ١٩٨٣م .

٥٥ ـ عبد العزيز بن علي القحطاني : طريق الهداية في درء مخاطر الجن والشياطين علاج السحر والعقم والصرع والسرطان من الكتاب والسنة ـ ط . دار أبو بكر الصديق ـ إسكندرية .

٥٦ ـ ابن قيم الجوزية : شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي (٦٩١ـ٧٥١هـ) ـ الطب النبوي : وضع التعاليق الطبية : د. عادل الأزهري ، وخرج الأحاديث : محمود فرج العقده (من علماء الأزهر) . ـ (بدون تاريخ) .

٥٧ ـ الحيوية والرجولة بالأعشاب والنباتات الطبية ـ د. محمد حسين ـ دار الروضة مصر .

٥٨ ـ البروفوسير ميتشو كوش : ترجمة د. أسامة صديق مأمون / الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك ـ الدار العربية للعلوم ١٤٢٣هـ ٢٠٠٢م .

٥٩ ـ د. أسامة صديق جامون ـ موسوعة الوقاية والاستشفاء الطبيعي ـ الدار العربية للعلوم ١٤٢٣هـ ـ ٢٠٠٣م .

٦٠ ـ أحمد عطون : إرشاد الحيران إلى العلاج بالقرآن ـ دار البيت العتيق ـ ط . أولى ١٤٢٣هـ ـ ٢٠٠٢ عمان ـ الأردن .

٦١ ـ أ . د. موسى الخطيب : داء الشقيقة : العلاج والوقاية والبدائل الطبيعية ـ دار الكتاب الحديث ـ ١٤٢٣ هـ ٢٠٠٢ م بيروت

٦٢ ـ أبوا الغذاء/ محمد عزت محمد عارف : شفاء العليل في عجائب الزنجبيل ـ دار الفضيلة ١٤١٥هـ . القاهرة .

❋ ❋ ❋

المراجع الأجنبية

1- Wren R. and Eren, j.E (1988):

* Potter,s New: Cyclopedia of Botancial Drugs and Preparations. Saf from Walden the C.W. Danied Company Limited.

2- Straten, M.V. And Griggs, B (1991):

* Superfoods, Dorling Kindersley, London.

3- Brown, E.G.(1942) Medicine in thre Legacy of Egypt, Oxford.

4- Fahmy, I.R.(1932): Pharmacogonosy, Medicinal Plants and their Vegetale Drygs, Cairo.

5- Beckett,s (1977): Herbs For Clearing of the Skin, Brit-ain, G, Landon.

6- Al Mowaihi, A.S. (1980): Mediccinal and Food Plants, Ain Shamas Universty - Faculty Of Sciense.

7- Hauser, G. (1955): Eat and Beautiful, U.S.A.

8- Huibers, H.J.(1978): Herbs For kideneys, Skin And Eyes. G. Brilian.

9- Cook, G.(1979): Hearth and BBeauity, landon.

10- Wreszin Sk. (1909) a: Berlin and b. Paptrus (1912) b: Landon med. Papyrus.

11- Griffith. (1898): Hieratic Papyrus From Kahum.

12- Ageenko, A.I. (1974): Molecular b: oloogy and In-

munity of Viral Carcinogenesis.

13- Eckhardt, S. and blookhin N.N. (1976): Treatment of genaralijed Forms of maligbnant tamors.

14 - Glenser, B. (1909): Man Against Cancer - New york.

15- Brown, B.A.(1980): Heamatology Princibles and Procedures Philadilphia.

16- Nedica Jornals:

* Paxy. D.(1984): Cryptospooridioosis. Br. Med. J., 289, 1148.

* Paxy, D. (1986): Human Cryptoospiridiosis.

Postgrduate Doctor. J., (2): 104.

17- Nedical Repoorts. researched & News.

- AIDS (1984): Unites States Norbid Weekly rep (MMWR); 33; 377.

- JAMA(1983); 250 (8). 1010.

- Lancet, 1st April (1984), 151 - 153.

- Lancet, 1st April (1984), 447 - 483.

- Science, 24 th Sept. (1984), 225, 1128 (News).

- Nedicine Digest: Aug; 1983.

- Postgradate Doctor (1984), 7, 382.

- Kuwaite Conference: AIDS, Feb. 1986.

- Arab News: 19th Jan. 1985.

- Readers Digest: Jan. 1986. p.44.

- Tme: 12th Aug. 1985.

الفهرس

الصفحة

❊ ❊ ❊